July-August 2014

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.5 No. 47-48



ڕەفتارە نادروستەکان لە مانگی ڕەمەزاندا

ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان گرنگی و سوودی دەروونی و جەستەیی و دارایی و کۆمەڵایەتی زۆری...

پزیشک

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/
ساڵی پێنج/ ژمارەی ٤٧-٤٨

کۆمەڵایەتی | تەندروستی | خێزانی | پزیشکی

Plus

لەگەڵ زانیاریەکی زۆر لە بواری منداڵ و دەروون ناسی و ددان و ئافرەتان و لەدایکبوون

(World Hepatitis Day)

ڕۆژی جیهانیی نەخۆشیی هەوکردنی ڤایرۆسەکانی جەرگ

هەموو ساڵێک ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕۆژی (٢٨)ی تەممووزی بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییەکانی جەرگ ناساندووە، وە لەو ڕۆژەدا هەموو هەوڵ و کۆشش و بەرنامەکان بۆ ئاگادار کردنەوە و هۆشیار کردنەوەی مرۆڤایەتی تەرخان دەکرێت بۆ بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیار کردنەوەی هەموو مرۆڤەکان دەربارەی ئەو کۆمەڵە ڤایرۆسانەی جەرگ و ئەو نەخۆشییانەی کە دروستی دەکەن و تووشی مرۆڤایەتی دەکەن. ڤایرۆسەکانی جەرگ، کۆمەڵە نەخۆشییەکی درم و گوێزراوەی جەرگن و بە ڤایرۆسەکانی (A, B, C, D, and E) ناودەبرێت. جەرگ وەکو هەموو ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەبێت، وە چەندەها هۆکار هەیە کە جەرگ تووشی نەخۆشی هەوکردن دەکات، وە یەک لەوانە: بریتییە لە هەوکردن بە هۆی ڤایرۆسەکانی جەرگەوە. ئەو ڤایرۆسانە، ڕێگای گواستنەوەی دیاریکراویان هەیە و بەزانینی ڕێگاکانی گواستنەوەیان و بوونی زانیاری لە سەرییان دەتوانرێت، کە: پێشگیرییان لێبکرێت و نەهێڵرێت بڵاوەی لێبکەن. سەدەها ملیۆن لە خەڵکی تووشی ئەو ڤایرۆسانە دەبن، نەخۆشی جەرگی هەنووکەیی و لەناکاو و درێژخایەن دروست دەکەن، وە هەر ئەو نەخۆشییانە ساڵانە دەبنە هۆی مردنی ملیۆن و نیوێک لە خەڵکی. لە مانگی نیسانی (٢٠١٤ز)، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی چارەسەری نوێی بۆ نەخۆشی ڤایرۆسی جەرگی جۆری (C)ی دیاری کرد. وە لە مانگی مایسی (٢٠١٤ز)، لە کۆبوونەوەی گشتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بە بەژداری (١٩٤) وڵاتی جیهان، بانگەشەی ئەوەیدا کە: کۆشش بکرێت بۆ دۆزینەوەی خۆپاراستن و دۆزینەوە و چارەسەری نەخۆشییەکانی ڤایرۆسی جەرگ. لە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییەکانی ڤایرۆسی جەرگ (world hepatitis day)، کە لە (٢٨)ی تەممووزی (٢٠١٤ز)یە! ئەو پەیامە کە هەموو خەڵک و کەرتی تەندروستی و میللەت دەبێت کاری لەسەر بکەن، وە بەرزی ڕابگرن، ئەوەیە کە: لە بیر مەکە! ئەو نەخۆشییە کوژەرێکی ماتە! (Think Again! About this Silent Killer). ئەو ڕۆژە (٢٨)ی تەممووز، بۆیە: بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییە ڤایرۆسەکانی جەرگ دانراو چونکە براوەی خەڵاتی نۆبل (پرۆفیسۆر باروخ سامۆئیل بلومبیرگ) کە نەخۆشی ڤایرۆسی جەرگی جۆری (ب)، واتە: (hepatitis B virus)، ئەو ڤایرۆسەی دۆزییەوە ڕۆژی لە دایکبوونی (٢٨)ی تەممووزە. ئەو ڤایرۆسانە و ئەو نەخۆشییەی کە دروستی دەکن، مەترسیین بۆ سەر مرۆڤایەتی و هۆکارن بۆ بەفیڕۆدانی ماڵ و دارایی و تەندروستی و کاتی مرۆڤەکان، وە ژیانیان دەخاتە مەترسییەوە و مەترسی مردنییان زیاد دەکات! هەتا هەنووکە، گرفتەکە لەوەدایە کە زۆر لە خەڵکی هیچ دەربارەیان نازانێت، وە هیچ دەربارەی مەترسییەکانیان و ڕێگاکانی گواستنەوەیان نازانن. هەر بۆیە: ساڵ بە ساڵ ڕێژەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئەو ڤایرۆسە دین، وە ژمارەیان ڕوو لە زیاد بوونە. بۆ ئەم ساڵ لە (٢٨)ی تەممووزی (٢٠١٤ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی هەندەک خاڵی کردووە بە بەرنامەی ئەم ساڵ و کارییان لە سەر دەکات، ئەوانیش:

أ. گرنگیدان بە خۆپاراستن و گەڕان و دۆزینەوە و کۆنترۆل کردنی نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی جەرگ و هاوەڵەکانی ئەو نەخۆشییانە.

ب. زیاتر بە کار هێنانی ڤاکسینی دژ بە ڤایرۆسی جۆری (ب)، واتە: (hepatitis B vaccine)، وە هاندانی زۆرتر بەکار بردنی، وە هەوڵدان بۆ بردنی ئەو ڤاکسینە بۆ ناو پرۆگرامی (خشتەی ڤاکسینی نیشتیمانیی = .(National Immunization Programmes)

ت. دروست کردنی هەماهەنگی نێودەوڵەتی لە بەگژداچوونەوە و بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی جەرگ.

لەگەڵ ئەوەی کە هەموو ساڵانێک ڕۆژی جیهانیی نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی جەرگ گرنگی زۆریان پێدەدرێت، وە بە بەردەوام زانیاری دەربارەی مەترسییان و ڕێگاکانی گواستنەوەیان بڵاو دەکرێتەوە بەڵام هێشتان ئەو گرووپە نەخۆشییە بە شێوەیەکی تەواو نەناسراوە و خەڵکێکی زۆر پێی نازانن! وە هەروەها زۆربەی نەخۆشییەکەیان نەزانراو و دیاری نەکراوە و چارەسەر نەکراون.

گۆڤاری پزیشك له

 پێنجەم ساڵی تەمەنیدا

د. ئازاد مەنتک

لەگەل دەرچوونی ئەو ژمارەیەی گۆڤاری پزیشک، ئەوا: ساڵی چوارەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک تەواو دەبێت و هەنگاو دەخاتە ناو پێنجەم ساڵی تەمەن، وە مۆمێکیتری تەمەنی گۆڤاری پزیشک دادەگیرسێتەوە و هەر بەردەوامیشە. هەر لە دەرچوونی یەکەم ژمارەی کە (ژمارە سفر) بوو، هەتا بەو ژمارەیە ڕادەگات، گۆڤاری پزیشک (٤٩) ژمارەی لێدەرچووە و بە پشتیوانی خودای گەورە و خوێنەرانی و گەلی کورد هەر بەردەوامیشە و بەردەوامیش دەبێت. گۆڤاری پزیشک، کە لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکییە لە کوردستان و بە تیراژی زۆر (٦٠٠٠) دانە دەردەچێت، وە لە هەموو شار و شارۆچکەکانی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت، وە بە هیوای زیاتر بڵاو بوونەوە و ڕۆیشتن بۆ دوورتریش هەوڵ دەدەین. گۆڤاری پزیشک بە هەر دوو دەستەیەکەی، دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەرانی کە وەک سەربازی وونی کەرتی تەندروستی خزمەت بە میللەت دەگەیەنێت و بەردەوامە و هۆکار و سەرچاوە و مەرجەع بووە بۆ هەموو ڕۆشبیر و خوێندەوار و خوێندکار و قوتابیان و هەر کەسێک ویست بێتی بابەتێکی تەندروستی و زانستی لە سەرچاوەیەکی باوەڕ پێکراو بخوێنێتەوە، ئەوا: یەکسەر بیریان بۆ گۆڤاری پزیشک چوو، گووتراوە: ئەی ئەوەتە نییە، گۆڤار پزیشک هەیە!! کەواتە گۆڤاری پزیشک هەنووکە یەکێکە لە سەرچاوە پزیشکییە باوەڕپێکراو و پێشەنگەکان بۆ هەمووان، وە تەنانەت زۆر لە پزیشکە بەڕێزەکان لە ڕووی زانستی، فەرهەنگی، زاراوەزانی، کوردەواری، هەواڵ، وە ناسینی مێژووی پزیشکی کوردی سوود ۆ مفای زۆریان لێ بینیووە. گۆڤاری پزیشک، کە لەوە سەرکەوتنی هێناوە کە هەموو کات لەگەل بابەتەکانی ڕۆژ و هەنووکەیی باسی کردووە، وە تەنانەت چەندەها لێکۆڵینەوەی بە پێزی لە سەر بارودۆخی تەندروستی و پزیشکی ئەنجامداوە. گۆڤاری پزیشک لەو چار ساڵەی پێشوو، هۆکار بووە لەوەی کە زۆر گرفت و ئاریشەی تەندروستی بگەیەنێت بە هاووڵاتییان و هۆشیاری دروستی تەواویان بداتێ، وە سەرەڕای بڵاو کردنەوەی ڕێنمایی پێویست دەربارەی زۆربەی ئەو نەخۆشییانەی کە لە شێوەی پەتا، وە یان دەرد، وەیان لە شێوەی بەردەوام تووشی هاووڵاتییانمان دەبێت و دەبێتە هۆی بە فیڕۆدانی پارە و ماڵ و دارایی و تەندروستی و کاتی هاووڵاتییان. وە هەروەها زۆر نەخۆشی نوێ لەو گۆڤارە باسی لێوە کراوە، بەجۆرێک زۆر جار ئەو گۆڤارە بووەتە سەرچاوە بۆ گۆڤارە کوردییەکانیتر، وە یان هەندێک جار بۆ گۆڤاری دەرەوەی سنووری کوردستان کە نیازی زانینینی سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراوی لە ڕووی ناوچەییەوە هەبێت، ئەوا: گۆڤاری پزیشکی وەکو سەرچاوەیەکی باوەڕ پێکراو باسکردووە. وە هەروەها گۆڤاری پزیشک هەماهەنگی لەگەل دەزگا نێودەوڵەتییەکانیش هەبووە لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و زانستی پزیشکی و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، هەر بۆ نموونە: لە سایتی فەرمی ڕێکخراوی (GINA)، کە ڕێکخراوەکی نێو دەوڵەتییە و گرنگی بە بڵاو کردنەوەی زانیاری و زانست و هۆشیاری دەربارەی نەخۆشی ڕەبۆ (نەخۆشی بەرهەنگ) دەدات، وە ساڵانە چالاکی زۆری لە سەرانسەری جیهاندا هەیە و لە هەموو وڵاتێک نوێنەر و هاوبەشییان هەیە. لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ و لە کوردستانیش (گۆڤاری پزیشک) وەکو تاکە و هاوبەش و پارتنەری لە سایتەکەیان ئاماژەی پێدراوە و باسی کراوە.، وە هەر لە ساڵی (٢٠١١ز)ەوە هەتا هەنووکە ناوی (گۆڤاری پزیشک) لایان وەکو پارتنەر لە بەرزڕاگرتن و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەی ئەو نەخۆشییە گرنگ و بڵاوە دانراوە. لەگەل ئەوەی، کە لە ماوەی ئەو چار ساڵەی ڕابردوو و بە هەوڵ و کۆششی خۆبەخشی و بە بێ یارمەتی حکومەت گۆڤاری پزیشک بەو تیراژە زۆرەوە توانی بەردەوام بێت، وە زیاتر پەرە بسێنێت و پێش بچێت و زۆر گۆڕانکاری تەواو لە ڕووی دیزاین و هونەری و بابەتەکان و گۆشە بەردەوامەکان و زانستی گشتی و پزیشکی بەخۆوە ببینێت، وە تەنانەت زۆر جار بەرگیش بۆ بڵاو کردنەوەی بابەتی بە پێز تۆمار کراوە. وە لەو چار ساڵەی ڕابردوو، هەتا کرا بێت گۆڤاری پزیشک لەگەل ئەوەی هیچ بەخشین و یارمەتی حکومەتی نییە!!؟ بەڵام خۆی لە بڵاو کردنەوەی ڕێکلامی بازرگانی و ڕێکلامی ناشایستە و نادروست بە دوور گرتووە. لە چوونە ناو ساڵی پێنجەمی تەمەنەوە، بەناوی هەر دوو دەستەی (دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری) گۆڤاری پزیشک بەڵێن بە کوردەواری و کوردی زانان دەدەین، کە: بەردەوام بین لە خزمەت کردنی بواری تەندروستی و ڕۆژنامەگەری تەندروستی و پزیشکی لە کوردستان.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org





پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

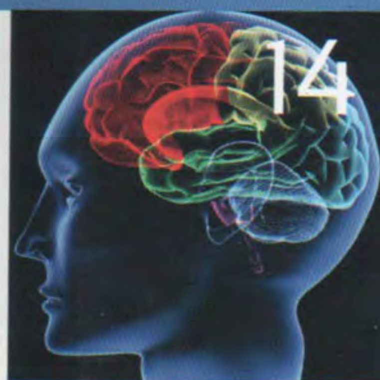
٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
- **ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).**

CONTENT
July-August 2014









پێڕست

شێوازی بەڕۆژوو بوونی تەندروست

بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان جگە لە سوودە ئایینی و کۆمەڵایەتی و دارایی و ئابوورییەکانی، سوود و مفای تەندروستی زۆری هەیە ئەگەر هاتوو مرۆڤەکان بەگوێرەی ڕێنمایی ئایینی و پزیشکی بەڕۆژوو بوو. مەرج نییە! هەر کەس بەڕۆژووبوو، هەروەک لە ڕووی ئایینیەوە لە لایەن خۆشەویست (د.خ) ڕوون کراوەتەوە، کە: مەرج نییە لە ڕووی ئایینیەوە ڕۆژووی هەموو کەس وەربگیرێت بەهەمان شێوە لە ڕووی پزیشکی و تەندروستیشەوە مەرج نییە.ئەگەر کەسێک بەڕۆژوو بوو هەموو سوود و مفاکانی بەڕۆژوو بوونی بەدەست بگات. بەڕۆژوو بوون لە لای پزیشکان، بەوە پێناس دەکرێت کە: دیاردەیەکی خۆویست و خۆکردە بەنیازی پەرستن، کە تیادیدا: کەسەکە تووشی ووشکبوونەوەیەکی کەم (mild dehydration)، دابەزینێکی کەم لە فشاری خوێن (mild hypotension)، دابەزینێکی کەم لە ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا (mild hypoglycaemia). ئەو دیاردەیە، کە: ئەو نیشانانە دروست دەکات، کە هەر یەکەیان بوونیان بە ڕێژەی کەم لە ڕەمەزاندا یارمەتیدەرە لە تەندروست بوونی هەنووکەیی و درێژخایەن و زامنکردنی ئایندە. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزاند، دەبێتە هۆی باشتر بوونی میکانیزمی ووزە دەرپەڕاندن لە ناو خانەکانی لەشی مرۆڤدا، کە لە ناو مایتۆکۆندریا (مەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندن) ڕوودەدات بە ناوی (سووڕی کریپس)، کە تیایدا: ووزە دەردەپەڕێت و خانەکانی لەش بۆ جێبەجێکردنی پێکهێنەکردارەکان و زیندەچالاکییەکان سوودی لێدەبینێت. ئەمە یەک مانا دەدات، کە: ئەو سووڕە زۆر جار بەهۆی دروست نەبوونی شێوازی ژیانمان، وە بەکارنەهێنانی خۆراکی دروست تووشی ماندوو بوون و تێکچوون دێت، وە بوونی مانگی ڕەمەزان یارمەتیدەر دەبێت لە چالاککردنی سووڕی کریپس و لابردنی هەموو کاردانەوە خراپەکان کە بەدرێژایی ساڵ بە هۆی بوونی کۆمەڵە هۆکارێکەوە بۆ مرۆڤەکە دروستبووە، ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە لە هەنووکە باس لە بوونی توخمی سەربەست (free radical)، کە: وەک چۆن بەکتریا و ڤایرۆس نەخۆشی دروست دەکەن، ئەوا: بوونی ئەو توخمە سەربەستانە لە ناو لەش بەڕێژەی دیاریکراو یارمەتیدەرە بەڵام زۆر بوونیان لە پێویستی لەش مەترسی دروست دەکەن و کەسەکە تووشی نەخۆشی دەکەن. زۆربەی نەخۆشییە سەردەمییەکانی ئێستای مرۆڤایەتی، بە هۆی ناچالاک بوون و خراپبوونی سووڕی کریپسەوە دەبێت! وە ئەو نەخۆشییانەی ئێستا جیهانیان تەنیووە بە هۆی زۆر خواردن و وەرزش نەکردن و نەجوولانەوە و تەمبەڵی بە بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزاندا وەکو خۆپارێزی و چارەسەر کردنە بەمەرجێک ئەگەر بەگوێرەی ڕێنمایی و ئایینی و پزیشکی بەڕۆژوو ببن. بەڕۆژوو بوون خۆوویست و خۆکردە، وە بەجێهێنانی فەرمانێکی خودای گەورەیە،واتا: سنوور و مەرجی هەیە، وە ئایینی پیرۆزی ئیسلام ئایینی ئاسانکاری و قورسایی نەخستنە سەر شانی میللەتەکەیتی، وە لەوانەیە: کە ئەگەر هاتوو ئامۆژاگاری کرایت، کە: بەڕۆژوو نەبیت و تۆیش بەڕۆژوو بوویت، ئەوا: کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستە و تەندروستی مرۆڤەکە هەبیت، وە لە ڕووی ئایینی بچێتە خانەی ئازاردانی جەستە و دەروونەوە کە لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام ڕێگا بەمە نادرێت بەمەش لە جیاتی چاکە، خراپەت بۆ بنووسرێت. هەر کەسێک ئەگەر پزیشک یان مامۆستای ئایینی (مەلا) ئامۆژگاری کرد، کە: بەڕۆژوو نەبێت، ئەوا: نابێت بەڕۆژوو بێت، وە بۆ ئەم ساڵ کە مانگی ڕەمەزان دەکەوێتە ناو چەقەی گەرماوە دەبێت زیاتر گوێڕایەڵی ڕێنماییەکان ببین، وە بەتایبەت پیر و بەساڵاچووان کە لەوانەیە ئەگەر هاتوو سەرچیغیان کرد، وە بەڕۆژوو بوون! ئەوا: لەگەڵ ئەوەی کە زۆربەی ئەو کەسانەی کە لەو تەمەنە و سەرەوەترن، ئەوا: ئەگەر نەخۆشییەکیش نەبێت بەلایەنی کەم دوو سێیان هەیە، وە لەو گەرمایە ئەگەر بەڕۆژوو بوون لەوانەیە کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستەیان هەبێت، وە یان تەندروستی و ژیانیان بخاتە مەترسییەوە.

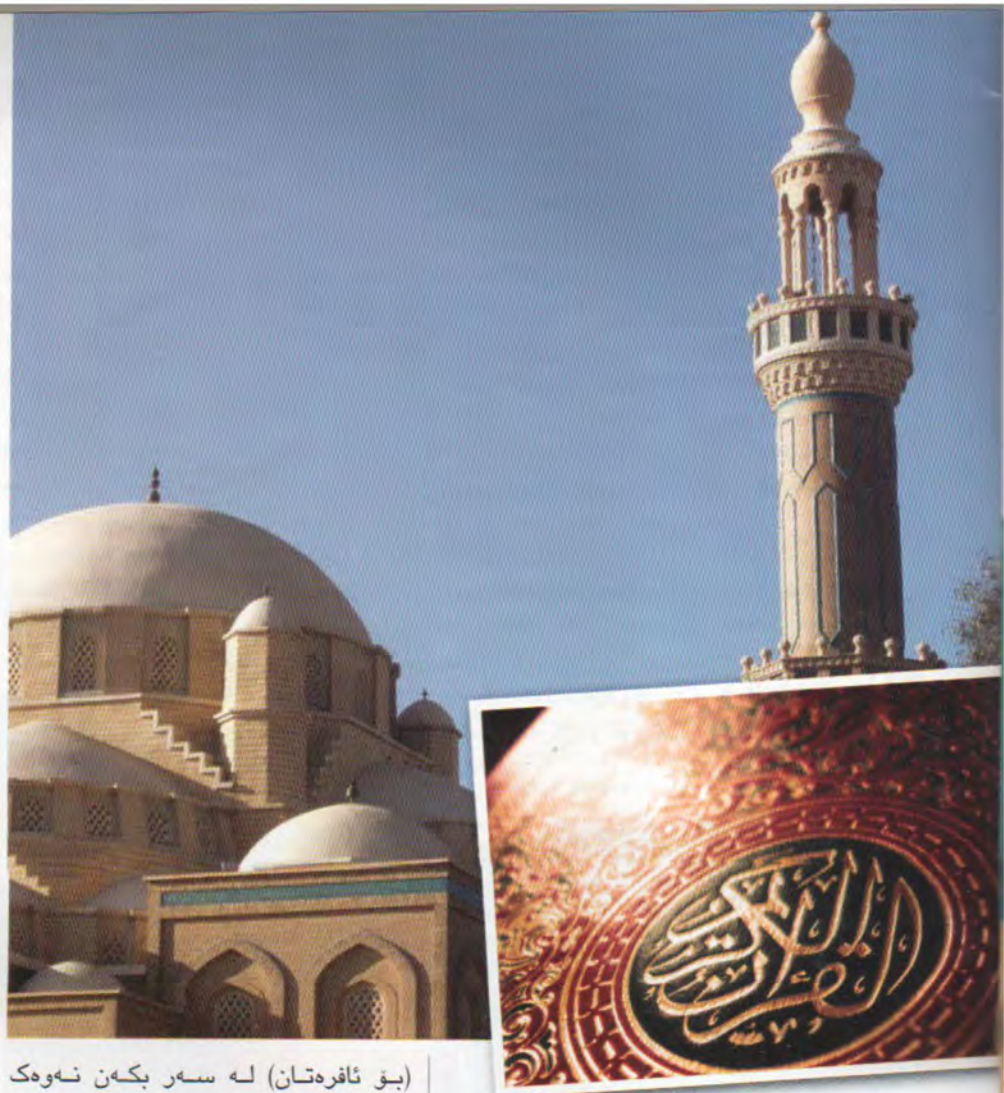
• شێوازی دروستی بەڕۆژووبوون:

زۆر جار مرۆڤە بڕوادارەکان ئەو پرسیارەیان لا دروست دەبێت، کە: باشترین و تەندروستیترین شێوازی بەڕۆژوو بوون چییە؟ وە چۆن بەڕۆژوو ببین، هەتا هەموو سوود و مفاکانی بەڕۆژووبوونمان بەدەست بێنین؟ مرۆڤ کە بیەوێت بە شێوازێکی دروست بەڕۆژوو بێت، ئەوا: دەبێت سەیری ڕابەرەکەی (خۆشەویست، د.خ) بکات و بزانێت چۆن بەڕۆژوو بووە، وە ئەگەر لە توانای داهەبوو وەکو ئەو بەڕۆژوو ببێت.

١. **خواردنی پاشیوو:** پاشیوو و ئەو خۆراکەی لە پاشیوو کە دەخورێت بۆ مرۆڤ زۆر گرنگە، ئەمە چونکە لە مانگی ڕەمەزاندا هەر بەتەنیا کار لەسەر ڕێکخستنەوە خۆراکی لەش ناکرێت بەڵکو دووبارە ڕێکخستنەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەشیشە! کە کەسی موسڵمان لە پاشیوو هەڵدەستێتەوە ئەو کاتژمێرە بایۆلۆجییە دووبارە ڕێک دەخرێتەوە، وە هەموو فەرمانەکانی ناو لەش بەو کاتژمێرە بایۆلۆجییەوە بەندە، کەواتە کاردانەوەی لەسەر هەموو لەش دەبێت. خواردنی خۆراک لە پاشیوو، وە بەتیبەت ئەو خۆراکانەی کە هەرسکردنیان ماوەی زۆری دەوێت یارمەتی لەش دەدات کە درەنگتر خۆراکی عەمبارکراو بەکار بیات بۆ ووزە دەرپەڕاندن، وە لەوانەی کە عەمبارکراویان هەندە نییە لەوانەیە تووشی کاردانەوەی خراپی نەخواردنی خۆراک لە پاشیوو ببین، وە بەمەش بەڕۆژوو بوون زەرەر و زیان زۆرتر دەبێت.

٢. **نەنووستنەوە:** پزیشکان حەز دەکەن، کە: مرۆڤ نان و خۆراکی خوارد هەتا دوو سەعات دوای خواردنی خۆراک مرۆ پاڵ نەکەوێت و نەخەوێت، وە هەر کەسێک نانی پاشیوو بخوات و بچێت بنووێت، ئەوا: ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن زۆرە، بەمەش کاردانەوەی خراپی لەسەر هەموو جەستە و فرمانەکانی لەشی مرۆڤەکە دەبێت. وە هەموو کات خڕۆکە سپییەکانی خوێن و خوێن بەگشتی لە دەمی بەیان و سپێدەدا چالاکن، وە زیندە چالاکییەکان لەو دەمەدا چووست و چالاکن، بۆیە: مرۆڤ دەبێت لە چێشتەخەو بەدوور بێت، هەتا هەموو کار و باری ڕۆژانەی لە بەیانییەکەدا بکات، وە ئەو خۆراکەی کە لە پاشیوو خواردوویەتی هەرچی خواردی بێت، ئەوا: بەشی تەنیا هەشت سەعات دەکات، وە لەوە زێدەتر ناکات. هەر لەبەر ئەوە توانای جێبەجێکردنی کارەکانی لە بەیاندا زۆرترە، وە کارەکانی لە ڕووی جەستەیی و دەروونی لەو کاتەدا باشتر دەکات. ئەگەر هاتوو دوای نان و جەمی پاشیوو ڕۆژووەوانەکە نووستەوە، ئەوا: دەبێتە هۆی درەنگ خستنی کرداری هەرسکردن و ماندو کردن و شەکەت بوونی جەستەیی، بەمەش لەوانەیە تووشی زۆر نیشانە و ئاریشە ببێت، وەیان نەخۆشی نوێی لەسەر دیار بکەوێت.

٣. **قەیلوولە:** پێش نیوەڕۆ لە کاتێک کە زیاتر لە هەشت سەعات بەسەر دوا جەم لە پاشیودا چووە دەتوانێت سەر خەوێک



بکات، ئەمەش دەبێتە هۆی حەوانەوەی و کەمکردنەوەی نیشانەکانی بەرۆژوو بوونەکە و دووبارە ئامادە بوونەوەی جەستە و دەروونی مرۆڤەکە بۆ تەواو کردنی ڕۆژوو گرتنەکە.

٤ . نوێژەکان: مرۆڤی موسڵمان بۆ زیاتر ڕێکخستنەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش، وە هەروەها لەبەر ئەوەی لەگەڵ بەرۆژوو بوون تووشی ووشکبوونەوەی کەم دەبن! پێویست دەکات نوێژ بکات، وە دەست نوێژ گرتن لەگەڵ ئەوەی کارێک و فەرزێکی ڕۆحییە لە هەمان کاتدا هۆکارە بۆ ئەوەی ووشکبوونەوەکە لا ببات، وە پلەی گەرمی لەش کەم بکاتەوە. بەمەش ئارامی و دڵنیایی بە مرۆڤەکە دەبەخشێت، وە بڕی دەرپەڕاندنی ووزە لە ناو مایتۆکۆندریا کەم دەکاتەوە بەمە کەمتر نیشانەکان لەسەری دیار دەکەوێت، وە لە ڕووی تەندروستییەوە زیاتر سوودی پێدەگات.

٥. دوای نیوەڕۆ: لەگەڵ ئەوەی بۆ ئەم ساڵ مانگی ڕەمەزان لە مانگی تەممووز و لە ناو هاویندا دێت، هەموو ئامۆژگاری دەکرێن کە لە خۆدانە بەر تیشکی خۆر خۆبەدوور بگرن، وە لەکاتی چوونە دەرەوە جەمەدانی یان شەبقە یان ڕەفتە (بۆ ئافرەتان) لە سەر بکەن نەوەک تووشی گەرمازەردە یان ڕۆژبردن ببن.

٦. نوێژی عەسر: بەژداری کردن لە نوێژی عەسر لەگەڵ ئەوەی کە بەجێهێنانی فەرزێکی گرنگە، لە هەمان کاتدا وەرزش کردنە لە کاتانێکدا کە خۆراکی عەمبار کراو بۆ دەرپەڕاندنی ووزە بەکار دەهێنرێت، بەمەش بەتایبەتی لەوانەی کە زۆر قەڵەون یارمەتی لاواز بوون و دابەزینی کێشی لەش دەدات! وە بەگوێرەی دووری مزگەوت دەورەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە نوێژی بە جەماعەت لەگەڵ خێری زۆری، هەروەها کاردانەوەی دەروونی زۆری لە سەر دەروونی مرۆڤەکان دەبێت و مرۆڤەکان لە ڕووی دەروونییەوە ئارام و ئاسوودە دەبن و لە نەخۆشییە دەروونییەکان بە دوور دەبێت.

٧ . دوای نوێژی عەسر: خۆشەویست (د.خ) هەموو کات لە مانگی ڕەمەزاندا لەگەڵ یاوەرانی دوای نوێژی عەسر بە پێ ڕێی کردووە، وە ماوەیەک ڕۆیشتووە! لە ئێستادا پزیشکان خەڵک ئامۆژگاری دەکەن، کە: ئەگەر هەر هیچ نەبێت لە حەفتەی پێنج ڕۆژ، هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر بە پێ ڕێ بکەن بۆ ئەوەی دوور بن لە هەموو نەخۆشییە سەردەمییەکانی، وەکو: نەخۆشی شەکر، نەخۆشی دڵ و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن. موسڵمانان دەبێت ئاگاداری ئەوە بن، کە: وەرزشی بەرەبەرە و لە سنووری توانا زۆر ڕێگا پێدراوە بەڵام لە وەرزشی خۆکووژی و زۆر ماندووبوون بەتایبەت لە پێش بەربانگ دەبێت بە دوور بن چونکە دەبێتە هۆی تێکشکانی بڕی زۆر لە خۆراکی عەمبارکراو لە شێوەی گلایکۆجین و بەکارهێنانی و زیاد بوونی نیشانەکانی بەرۆژوو بوونەکە و دەرکردنی پاشماوەی خۆراکی وا، کە: ئارەزووی خواردنی خۆراک کەم دەکاتەوە، وە مرۆڤ تووشی ئەوە دەکات کە هەست بەوە بکات کە ماندوو و شەکەت دیارە.

٨ . بەربانگ: هەرچەند زوو بەربانگ بکرێت باشە، ئەمەش چونکە بەربانگ بۆ ئەوەیە کە نیشانەکانی بەرۆژوو بوونەکە لا ببات بۆیە: باشترین خواردنێک یان خواردنەوەیەک بۆ بەربانگ بریتییە لە ئاو یان قەسپ و خورما! ئەمەش چونکە ئاو نیشانەی ووشکبوونەوە و تینوو بوون ناهێڵێت، وە قەسپ یان خورما نیشانەی کەم ئاستی شەکر لە ناو خێندا لا دەبات، وە بەشێوەیەکی بە پەلە و خێرا. وە مرۆڤ کاتەک لە برسێتی دەرباز دەبێت، بە هۆی ئەوەی کە خۆراک خواردن بە هۆی سیستەمێکی پتەو ڕێکدەخرێت! وە لە کاتی برسێتی لە مێشکەوە هاندەری وادەردەدرێت کە حەزی بۆ خواردن بچێت، لەگەڵ ئەو گۆڕانکارییانەی کە لە برسێتی لەگەڵ برسی بوون و ووشکبوونەوە ڕوودەدات. ئەوانە هەموو بە یەکەوە هانی کەسەکە دەدەن، کە: پڕی خۆراک بدات بەڵام ئەگەر بە دوو جار بەر بانگی کرد، ئەوا: فەرمانە دەمارییەکانی کە لە مێشکەوە دێت هەتا ڕادەیەک بە بەراورد بە یەکەم جار کەم دەبێتەوە، وە ئەو گۆڕنکارییە هۆرمۆنی و دەمارییانەی کە لە ڕیخەڵۆک هەن بە دووەم جار کەمتر دەبێتەوە چونکە نیشانەکان بە هۆی شکاندنی ڕۆژووەکە لا بردراوە و نەماوە. هەر بۆیە، دوای ئەوەی کە ڕۆژووت شکاند، نوێژ بکە کە یارمەتی گۆڕانە فەسلەجییەکانی ناو لەش دەدات. ئەو کات، بڕۆ خواردن بخۆ بەڵام ئاگاداری ڕێنماییە تەندروستییەکان ببە! مرۆڤ نەک لە مانگی ڕەمزاندا بەڵکو لە هەموو جەمەکان بە درێژایی ساڵ دەبێت هەموو کات (٤/١)ی بهێڵێتەوە بۆ تەندروست ساغ بوونی. وە هەروەها دەبێت ئاگاداری جۆر و چەندێتی خۆراک بێت، لەوەی کە هەمەجۆر و هەمەچەشن خواردن بخوات بە جۆرێک

پێکهات بێت، لە: (٥٠%) کاربۆهیدرات و (٣٠%) چەوری بەمەرجێک (٢٠%)ی چەوری ڕووەکی و (١٠%)ی چەوری گیانەوەری بێت. وە (٢٠%) پرۆتین بێت، وە بە شێوازێکی تەواو هەموو ئادابەکانی خواردنی خۆراکی دروستی تێدا پەیڕەو بکرێت. دوای خواردنی خۆراک حەز بەوە دەکرێت کە یەکسەر چایە و خواردنەوە گازییەکان نەخورێتەوە، وە بەتایبەت ئەوانەی تێکچوونی هەرسکردنیان هەیە لە خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکان بەدوور بن. وە ئەوانەی کە کەمخوێنن، وە بەتایبەت ئافرەتان لە یەکسەر خواردنەوەی چایە دوای بەربانگ خۆدوور بگرن چونکە خواردنەوەی چایە یەکسەر دوای خواردن دەبێتە هۆی کەم مژتنی ماددەی ئاسن لە ناو ڕیخەڵۆکەکان و زیاد بوونی کەمخوێنی، ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە لەوانەی بۆنێکی ناخۆش بەدەم بدات لە پێش نوێژی تەراویح، وە لەوانەیە ببێتە هۆی ئازاردانی کەسانێتر لە کاتی کردنی نوێژی تەروایح. هەر بۆیە، دوای ئەوەی کە بەژداری لە نوێژی تەراویح دەکەیت و دوای گەڕانەوەی باشترە چایە بخورێتەوە، وە میوە لەو کاتانەدا بخورێت.

٩. نوێژی تەراویح: بەژداری کردن لە نوێژی بە کۆمەڵ، کە بە نوێژی (تەراویح) ناو دەبرێت جگە لە سوودی ئایینی سوودی کۆمەڵایەتی و تەندروستی و ژیانیی زۆری هەیە، سەرەڕای یەکرێزی کۆمەڵگا. چوون بۆ نوێژی تەراویح وەرزشێکی دەروونی و جەستەییە، وە هۆکارێکە بۆ هاندانی کرداری هەرس کردن لە ڕێگای کۆئەندامی هەرس. کاتێک خواردن و خۆراک لە لایەن مرۆڤ دەخورێت، ئەوا: ماوەی بە لایەنی کەم دوو کاتژمێری پێویستە هەتا تەواو هەرس دەبێت و دەچێتە ناو خوێن، هەر بۆیە: لە یەکەم دوو سەعاتی دوای بەربانگ ئاوی لێدەربچێت پزیشکان حەز ناکەن مرۆڤ هیچ دوای خواردنی خۆراک بخوات، لەوەو دواتر واتە دوای دوو سەعاتەکە چی بووێت ئازادە بیخوات بەڵام لە یەکەم دوو سەعات نەبێت.

١٠. لە نێوان بەربانگ و پاشیوو: هەرچی زۆرە، وە بەتایبەتی لە ئەم ساڵدا بە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی بکرێت ئاو و شلەمەنی زۆر بخورێتەوە بەڵام ئاگاداری شەربەتی دروست کراو بەڵکو هەموو کات شلەمەنییەکان سروشتی بن باشترە. هەرچەند بکرێت لە نێوان بەربانگ و پاشیوودا ئاو زۆر بخورێتەوە، هەتا لە ڕۆژدا کەمتر نیشانەکانی ووشکبوونەوە دەربکەوێت. دەتوانرێت لە دوای نوێژی تەراویح سەردانی یەکتری بکەن، وە ئەوە هان بدرێت هەتا لایەنی مرۆڤایەتی و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و لەیەک نزیکبوونەوە لە ناو خەڵکی زیاتر ببێت.

١١. خوێندنی قورئانی پیرۆز: لە هەر کاتێک و لە ڕۆژ و لە شەودا موسڵمان چەند پابەند بێت بە ڕێنمایی و ڕێسا ئایینیەکان مانای دروست بوون و بەرەو باشتر بوونی کۆمەڵگا و میللەت دەدات، خوێندنی قورئان لەگەل ئەوەی کە لە ڕووی ئایینیەوە سوودی هەیە دەبێتە هۆی باشتر بوونی باری دەروونی و فەرهەنگی و شارەزا بوونی لە بواری زمان و گەڕان بۆ مانا و تێفکرین لە ژیان دەدات! وە دڵ و دەروونەکان ئاسوودە دەکات، مرۆڤەکان بە گوور و تینێکی نوێیەوە دەهێنێتەوە ناو ژیان و حەز بە یارمەتیدانی یەکتری دەکەن بەمەش هاندەر دەبێت لە بڵاو بوونەوەی ژینگەیەکی تەندروست بۆ مرۆڤەکان، کە: لەگەل سوودە جەستەیی و دەروونییەکانی کاردانەوەی لە سەر هێمنی و ئاسایش و ئارامی کۆمەڵگا و ناوچە و ووڵات و جیهان دەبێت. هەموو کردەوەیەکی چاکە و باش لە مانگی ڕەمەزان هان دەدرێت کە بکرێت، وە هەروەها لەبەر ئەوەی بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزاندا ڕێکخستنەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەشە دەبێت کات و خەوتنیش تەواو ڕێک بخرێت و لە زۆر خەوتن و نووستن و لە کەم خەوتن و نووستن بە دوور بین. هەر لەبەر ئەوە شەو تەواو خەو هەبێت، هەتا لە ڕۆژدا کەمتر نیشانەکانی بەڕۆژوو بوونی لەسەر دیار بکەوێت! وە کەمی نیشانەکان مانای ئەوە دەدات، کە: بۆ ماوەی مانگەکە توانای تەواو کردنی بەڕۆژوو بوونی هەیە لە هەموو مانگەکەدا، وە دواتر کە مانگەکەی هەموو بەڕۆژوو بوو هەموو سوودەکانی پێدەگات.



ئازاری پشت (پشت ئێشە) لە ژنی دووگیان

د.چرا كاوە حەویزی
پسپۆڕ لە نەخۆشییەکانی جومگە و ڕۆماتیزم



پشت ئێشە بە یەکێک لە نیشانە و دیاردە بڵاوەکان دادەنرێت، کە: ژنی دووگیان تووشی دەبێت. واتە: بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی (٥٠%)ی ژنی دووگیان لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی دووگیانیدا تووشی دێن. هەندێکیان لە قۆناغە سەرەتایی دووگیانی بەڵام بە زۆری لە قۆناغەکانی کۆتایی دووگیانی دەبێت.

• **هۆکارەکانی:** هۆکارەکانی پشت ئێشە، دەتوانین بکەین بە دوو جۆر:

أ. ژنەکە پێش زگپڕی بۆ خۆی پشت ئێشەی هەبوو: واتە، ڕەقبوونی ماسولکەکانی پشتی هەبووە بە شێوەیەکی بەردەوام یان (ئیزلاق)ی هەبووە، دوای دووگیانییەکەی ئازاری زیاتر دەبێت.

ب. پشت ئێشەکە پەیوەندی بە زگپڕییەکەوە هەیە: کە بریتین لەم هۆکارانەی خوارەوە، لەوانە:

١. گۆڕان لە هۆیۆڕمۆنات: لە کاتی زگپڕی دەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی (Relaxin)، کە ئەم هۆڕمۆنە دەبێتە هۆی خاوبوونەوە و نەرم بوون لە بەستەر و ڕیشاڵەکان، کە وادەکات جیڕی و لاستیکی (increase elasticity) لە جومگەکان زیاتر بێت، کە ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ ئاسان منداڵ بوون. وە هەر هەمان هۆڕمۆن کار دەکاتە سەر خاوبوونەوەی بەستەر و ڕیشاڵەکانی بڕبڕەی پشت، کە: وائەکات ژنەکە تووشی پشت ئێشە ببێت.

٢. کشانی ماسولکە: لە کاتی زگپڕی دەبێتە هۆی کشانی منداڵدان و گەورە بوونی، کە: ئەمەش وورده وورده دەبێتە هۆی کشانی ماسولکەی زگ، وە زیاد بوونی کێشی ژنەکە. کە قورساییەکە لە ناوچەی زگی دەبێت، کە: ئەویش دیسان قورسایی ئەخاتە سەر بڕبڕەی پشت و دەبێتە هۆی دروست بوونی پشت ئێشە.

٣. دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی (قەلەقی): بە هۆکارێکی گرنگ دادەنرێت کە زۆربەی ئافرەتان لە قۆناغی زگپڕی تووشی دڵە ڕاوکێ و دڵتەنگی دێن، کە: دەبێتە هۆی بێتاقەتی و ڕەقبوون لە ماسولکەکان بەتایبەتی ماسولکەکانی پشت.

• **چارەسەری:** وەک چارەسەر هیچ چارەسەرێکمان نییە کە بتوانێت ئازاری پشت لە ژنی دووگیان بنبڕ بکات بە تەواوی بەڵام چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویستە ژنی دووگیان ڕەچاوی بکات بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەی، لەوانە:

أ. بەکار نەهێنانی پێڵاوی پاژنە بەرز.

ب. نەنووستن لە سەر گازەری پشت، بەشێوەیەکی گشتی باشتر وایە لە سەر تەنیشتەکان بنووێ، وە سەرین لە بەینی هەر دوو قاچی دابنێ. وە دانانی سەرین لە تەنیشت زگییەوە، کە وەک پاڵپشتێک دەبێ و دەستی لە سەر دادەنێ ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوە لە ئازاری پشتی.

ت. بەکارهێنانی کەماداتی گەرم (گەرم یان سارد): هەندێک ئافرەت بە کەماداتی سارد باش ئەبن بەڵام بە زۆری بە گەرمی باشتر دەبن بەمەرجێک ئەو گەرمییە زۆر نەبێت و بۆ ماوەی (١٥ — ٢٠) دەقیقە ئەگەر دابنرێت، ئەوا: ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

ث. ئەگەر کارەکەی دانیشتنی زۆری تێدا بوو، ئەوا: پێویست دەکات هەر کاتژمێرێک جارێک پشوویەک بدات و هەندێک جوولە بکات ئینجا بچێتەوە سەر کارەکەی خۆی.

ج. ڕانەوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر.

ح. لە کاتی هەلگرتنی شتێک پێویستە پشتی ڕاست بێت و چۆکەکانی بچەمێنێتەوە، نەک پشتی ئینجا شتەکە هەلگرێ.

خ. لە کاتی هەڵسان لە خەو پێویستە یەکسەر هەڵنەستێ بەڵکو بچێتە سەر لا تەنیشت و چۆکی بنووشتێنێتەوە ئینجا قورسایی زیاتر بخاتە سەر دەستەکانی بۆ هەستان.

د. کردنی هەندێک وەرزش بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی زگ و پشتی لەگەڵ مەلە کردن. وەرزش بە شێوەیەکی گشتی زۆر گرنگە بۆ ژنی دووگیان بەڵام پێویستە لە سەر خۆ بیان کات و بەپێی ڕێنمایی پزیشک بێت، کە وائەکات ماسولکەکانی بەهێز بێت و ئازاری کەم بێت. وە هەروەها یارمەتی منداڵبوونێکی ئاسایی دەدات بەڵام وەرزش کردن تەنها بۆ ئەو ژنانە ئەبێت کە هیچ نەخۆشییەک و گرفتێکیان لە لەش نەبێت، واتە: بۆ نموونە لە کاتی بوونی ئەم نەخۆشییانە نابێت وەرزش بکرێت:

١. بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن (Hypertension).

٢. نەخۆشی دڵ.

٣. نەخۆشی لە غودەی دەرەقی (Thyroid disease).

٤. نەخۆشی شەکرە.

٥. کەمخوێنی.

٦. گرفتی منداڵ نەبوون (Infertility).

٧. گرفتی بوونی منداڵی پێش وەخت (Premature).

٨. خوێن بەربوون لە کاتی زگپڕی.

٩. بوونی گرفت لە وەڵداش (Abruptio Placenta).

د/هەلگورد فتح الله احمد
دکتۆراە لە پزیشکی هەناو و دڵ
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری

ڕاگرتنی سووڕی مانگانە لە ڕەمەزان

دوایی مانگی پیرۆزی رەمەزان، ئافرەتێکی تەمەن (٤٦) ساڵان لە نەخۆشخانەی فریاکەوتن خەوێنرا، باری زۆر نالەباربوو، خوێن لە قاچەکانیا مەبیووە، ئەگەرئەم خوێنە مەبیووە، بڕواتە سییەکان،نۆرەی سی لێدەکەوێتەوە. نەخۆشەکە پێشتر هیچ نەخۆشیەکی نەبووە، هیچ دەرمانێکی نەخواردووە، ببێتە هۆی ئەم خوێن مەبینە، دوایی دانی پیانا بڕێکی زۆر دەنکۆڵەی دژە سکپڕی وەرگرتووە، لە خۆیەوە لای یاریدەدەری پزیشکی کۆڵانان کڕیویەتی، بە مەبەستی تێکدانی سووڕی مانگانەی، تاوەکو لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزان نەکەوێتە ناو سووڕی مانگانە! بۆ ئەوەی ڕۆژوەکانی بە تەواوی بگرێت. منالێکی شیرەخۆرە تووشی هەستیاری لەش بووە، گشت گیانی تەنیووە، ئەوەندەی پشکنین و چارەسەری بۆ دەکرێت، وەلام ناداتەوە،لە کۆتاییا هەمان سیناریۆ دایکی دانی پیانا، دەنکۆڵەی تێکدانی سووڕی مانگانەی خواردووە، ئەو منالە بەستەزمانە بێ گوناهەی تووشی ئەو چەرمەسەریە کردووە.

سەیرە..... بە ڕاستی.. سەیرە......

بۆچی سروشتێکی ئاسایی خوایی گەورە دایناوە تێکی دەدەی؟

بەڕاستی نەریتێکی هەڵەیە، ئافرەت دەیەوێت سووڕی مانگانەی خۆی ڕابگرێت لە مانگی ڕەمەزان، تاوەکو هیچ ڕۆژوویێکی نەشکێنێ. ئێ خوایی گەورە ڕێگەی داوە، ئافرەتانی سەرەتایی ئیسلام و سەردەمی پێغەمبەریش (صلی اللە علیەوسلم) هەر ئاوا بوون، لە کاتی سووڕی مانگانە ڕۆژوویان دەشکاند، دواتر: دەیانگرتەوە.

تکایە زیانی زۆرە ئەو بڕە زۆرە دەرمانە وەربگریت، ماکی لەسەر تەندروستیت دەبێت. هەموو لایەک ئاگاداربین، دایک وخوشکانمان وشیارکەینەوە، هەڵەی وا نەکەن.

هۆشیاری تەندروستی

ناونیشانی پزیشکانی پسپۆر

د.مازن عبدالرحمن حاجی
پسپۆری نەشتەرگەری گشتی

لە هەموو کۆمەلگایەک ئاستی هۆشیاری تەندروستی زۆر گرنگە، ئەمەش رەنگدانەوەی راستەخۆی دەبێت لەسەر تەندروستی گشتی، یان بە واتایەکیتر ئەگەر کەسێک لەش ساغ و تەندروست بێت، ئەوا: دەتوانێت بەردەوام بێت لە کار کردن بۆ بژێوی ژیانی خۆی و خانەوادەکەی، وە بە پێچەوانەوە. پرسیار ئەوەیە: چۆن دەتوانی تەندروست ساغ بیت؟! وە ئەگەر نیشانەیەکی نەخۆشیت لێ بەدیار کەوت دەچیتە کوێ؟ ئەوەی لێرەدا، دەمەوێ باسی بکەم: تێگەیشتنی خەلکە لە ناو و نیشانی پسپۆری پزیشکەکان یان سەر لێشێواندنی ناو و نیشانی پزیشکانی پسپۆرە لە خەلکی! بۆ نموونە: هەر یەک لە پسپۆری هەناو یان نەشتەگەری گشتی. ئایا خەلک چۆن لێکی دەداتەوە؟ ئەوەی سەیرە لای من، وەکو پسپۆری نەشتەگەری گشتی: چەند جارێک کارمەندی تەندروستی {کە بەلایەنی کەم نزیکەی بیست سال خزمەتیان هەبووە و لە بواری تەندروستی کار دەکەن} لە لایەن پزیشکی پسپۆری هەناو دەنێردرێنە لام پاش ئەوەی سەردانی ئەوانیان کردووە بۆ خۆیان یان بۆ کەسێکی نزیکیان کە بەردی زەرداویان هەبووە و دواتر: پێم دەلێن تازە بزانن زەرداو کاری پزیشکی نەشتەرگەرییە نەک پزیشکی هەناو؟! وە ئێمە وامان دەزانی مەبەست لە هەناو نەخۆشیەکانی ناو سکە، بۆیە سک ئێشەم بۆ پزیشکی هەناو بردووە و نزیکەی دوو کاتژمێرە چاوەڕوانی دەکەین کە دەگەنە لای منیش کات نەماوە. لێرەدا بە پێویستی دەزانم زیاتر پەرە بە بواری سیستەمی تەندرووستی بدرێت بۆ کار ئاسانی خەلک و زووتر گەیشتنی نەخۆش بە شوێنی مەبەست ئەوەش لە رێگای کارا کردنی پزیشکی تایبەتی خێزانی.



ڤێرمۆنەکان

Phermones

خارە حەسەن ڕەسوول سیساوەیی، ئەبێت: (ئەگەر شەوم بە سەر دادەهات، دەگەر بەژنی باریک. لۆ خۆ نیو شەوی مار ویران گەلەک خۆشە! پیپا لە کۆشی نیی، دەوی لە ناو دەوی نێی هیدیلۆکە دەستی دەباغەری بگێرە! بۆنی ماچان با بڕوا بە سەر ماری ڕەبەن و بیژنا، با لە هەژمەتا عەزیزی من تێک بچن لە ماری بابێی بیی، ئیی بە غەریبی و ...!!!!

پرسیار، ئەوەیە: بۆنی ماچان، چییە؟

ڤێرمۆنەکان(Phermones): ماددەی کیمیاوی ئالۆزن، کە لە گیانەوەران دەبینرێت! وە بۆ گواستنەوەی پەیوەندی لە گیانەوەرێکەوە بۆ یەکێکیتری هەمان جۆر بەکار دێت. وە ئەو ماددە کیماوییە، هەست و سۆزی گیانەوەری بەرامبەری دەگۆڕێت، وە هەندەک ئەو ڤێرمۆنە بە هۆرمۆنێک ئەژمارد دەکرێت کە بۆ دەرەوە دەردەدرێت، کە هەڵسوکەوت و ڕەوشتی گیانەوەرەکە دەگۆڕێت. گیانەوەر ئەو هۆرمۆنە کە بۆ دەرەوە دەردەدرێت، وە کار لە گیانەوەرێکی هەمان جۆر و هەمان شێوە دەکات و دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەوشت و هەڵسوکەوتی گیانەوەرەکەی بەرامبەری، وە تەنیا کاردانەوەی لە سەر ئەو گیانەوەرە دەبێت کە دەریدەکات.

ئەو ڤێرمۆنە زۆر کار و فرمانی هەیە، لەوانە:

۱. ئاگادار کردنەوە (Alarm).

۲. بۆ گەڕان و دۆزینەوە خۆراک و بزر نەکردنی ڕێچکەی یەکتری لە گەڕان بە دوای خۆراک(To follow a food trail)

۳. بۆ بانگکردن بۆ سێکس و ئاگادار کردنەوەی ئەویتر (sexual arousal).

٤. بۆ دۆزینەوەی شوێنێک بۆ دانانی هێلکەکان و دیاری کردنی هێلانە (To tell other animal insects to lay their eggs elsewhere, called: epideictic phermones).

٥. بۆ دیاری کردنی سنووری نێوانیان و ڕێز گرتنی ناوچەی یەکتری (To respect aterritory).

٦. بۆ زیاد کردنی پەیوەندی سۆزداری: وەک زیاد کردنی سۆز و عاتیفەی لە نێوان دایک وکۆرپەکەی (To bond (mother-baby)).

٧. بۆ گەڕانەوە بۆ هێلانە و شوێنی نیشتەجێبوونیان (To backoff).

بۆ یەکەم جار لە ساڵی (۱۹٥۳ز) باسی ڤێرمۆنەکان کراوە، کە ڤێرمۆنی (Bombykol) لەلایەن خالخالۆکە بۆ جلەوکێشکردنی مێیەکان بەکار دێت. ئەو ڤێرمۆنە کە بۆ ماوەی دوور دەڕوات، هەتا بڕەکەشی کەم بێت بەڵام بە هەوادا دەگوازرێتەوە. زانایانی ئەو بوارە، لەو باوەڕەدان کە: سیستەمی ڤێرمۆنەکان (pheromone system) لە مێروولە (insects) ئاسانتر و جوانتر دیارە، وەک لەوەی کە لە شیردەرەکان هەیە، کە لە شیردەرەکان هەتا ڕادەیەک ئاڵۆزترە. وا مەزەندە دەکرێت، کە: شیردەرەکان ئەو ڤێرمۆنە هەست پێدەکەن لە ڕێگای کۆئەندامێکی تایبەت کە پێیدەووترێت ڤنۆ (VNO= Vomeronasal Oragan)، کە ڕاستەوخۆ بە مێشکۆکەوە بەستراوە. لە ئادەمیزادا، ئەو ئۆرگانە لە مێشکی مرۆڤدا هەیە کە لە ڕێگای سیستەمی بۆن کردن (Olfactory System) کە بۆنی بوونی ئەو ڤێرمونە دەکات، وە کاردانەوەی بۆ دەبێت. هەنووکە ڤێرمۆنەکان لە هەڵمەتەکانی لەناو بردنی مێش و مەگەز و مێرووەکان سوودی لێدەبینرێت، بەوەی: کە دەبێتە هۆی جلەوکێش کردنیان و کۆبوونەوەیان، لە ئەنجامدا نەهێشتنی زاوزێ کردنیان و لەناو بردنیان.

• **ڤێرمۆنەکان لە مرۆڤدا:** هەتا هەنووکە زۆر بە ڕوونی لە مرۆڤەکاندا بوونی مرۆڤەکان دیاری نەکراوە بەڵام بوونی هەیە، وە تەنانەت لە ڕووی بازرگانییەوە زۆر کات بەکار هەتووە بەو مەزەندەی کە کرداری سێکس کردن زیاد دەکات. پزیشکی ئەڵمانی گۆستاڤ جاگەر (۱۸۳۲- ۱۹۱۷ز) بە یەکەم پزیشکی ئەو بوارە دادەنرێت، کە: بیرۆکەی بوونی ڤێرمونەکانی لە مرۆڤدا دیاری کردووە. ئەو بە ناوی (anthropines)، ناوی بردووە. ئەو ئەو هۆرمۆنانەی بە ماددەیەک داناوە کە لە چەوریدا دەتوێنەوە، کە لە پێست و تاڵە مووەکانی سەر ڕووی پێستدا دەبن، وە هەر مرۆڤێک ڤێرمۆنی تایبەت بە خۆی هەیە. زانایان لە زانکۆی شیکاگۆ، باسیان ئەوەیان کردووە کە: سووڕی مانگانەی لە ئافرەتان پەیوەندی بە بۆنی نادیارەوە هەیە، کە ئەو کەسەی سەرۆکایەتی لێکۆڵینەوەکانی لەو بوارەدا دەکرد ناوی (McClintock) بوو، هەر بۆیە ئەو بیردۆزە و بۆچوونە بە اکردانەوە میک کلینتۆک (McClintock) ناسراوە. لەو لێکۆڵینەوەدا: کاتێک کۆمەڵە ئافرەتێکیان خستە بەر بۆنی ئارەقەی ئافرەتانێتر کە لە ناو سووڕی مانگانەدا بوون، ئەوا: سووڕی مانگانەی ئە ئافرەتانە گۆڕنکاری بەسەردا هات، وە یان زیاد یان کەمی کرد! ئەمەش بە گوێرەی ئەوەی لە چ قۆناغێکی سووڕی مانگانە ئارەقەکە لە ئافرەتەکانیدی کۆ کراوەتەوە کاردانەوەی هەبوو، لە پێشی یان لە کاتی یان لە دوای هێلکەدانان لە ناو سووڕی مانگانەی ئافرەتەکان. پزیشکەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیە، دەریان خست کە: ئەو ڤێرمۆنانەی لەو ئافرەتانەی کە کاتەکەیان پێش هێلکەدانان بووە کۆکراوەتەوە، بووە هۆی کورت بوونەوەی سووڕی مانگانە بەڵام ئەو ڤێرمۆنانەی کە لەو ئافرەتانە وەرگیران کە قۆناغی سووڕی مانگانەیان دوای هێلکەدانان بووە، بووە هۆی درێژ کردنەوەی سووڕی مانگانە لە ئافرەتەکانیدی. دیراسەیەک کە لەم دواییەدا لە وولاتی سوید کرا، دەریخست کە: کاردانەوەی مرۆڤەکان بۆ (AND)، کە بەڕێژەیەکی زۆر لە ئارەقەی نێرینەندا هەیە، وە ناوەکەشی کورت کراوەی (٤، progesterone derivative ١٦-androstadein-٣-one) کە بە ڕێژەی دە هەندە زیاتر لە ئارەقەی پیاواندا هەیە وەک لەوەی لە ئافرەتاندا.

• **جۆرەکانی ڤێرمۆنەکان:** چار جۆر لە ڤێرمۆنەکان هەیە، کە ئەمانەن:

أ. ڤێرمۆنی یەکسەری (Releaser phermones): ئەو ڤێرمونە

یەکسەر دەردەدرێت، وە بە پەلە و خێرایە. ئەم جۆرە ڤێرمۆنانە بە زۆری بە لایەنی سێکسییەوە دەوری دەبێت.

ب. ڤێرمۆنی سەرەتایی :(Primer phermones) ئەمە کاتەکی زۆرتری دەوێت بۆ کار کردن، وە درەنگتر کاردانەوەی دەردەکەوێت. نموونە بۆ ئەم جۆرە، وەک: ئەو ڤێرمۆنانەی کە کار لە فەسلەجەی زۆربوون و خۆناسین دەکەن. بۆ نموونە: سووڕی مانگانە لە ئافرەتان، بالقبوون، سەرکەوتن یان سەرنەکەوتن لە دووگیانی بوون. ئەو جۆرە ڤێرمۆنانە دەبێتە هۆی گۆڕانی ئاستی هۆرمۆنەکان، وە لە هەندێک لە شیردەرەکان بینراوە: کە ئەو مێینانەی کە دووگیانن ئەگەر هاتوو لە هیکەوە کەوتە بەر شالاوی جۆرێک لەو ڤێرمۆنانە (primer phermones)، لە نێرینەیەکیتر، ئەوا: لەوانەیە کە کۆرپەکەی لەبەر بچێت.

ت. ڤێرمۆنی تایبەت :(Singaler Vermones) ئەو جۆرە ڤێرمۆنە زانیاری لە نێوانیان دەگوازێتەوە، بۆ نموونە: ئەو جۆرە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دایک کۆرپەکەی خۆی بناسێتەوە، وە زۆربەی بۆنی جەستە بە هۆی ئەو جۆرە ڤێرمۆنانە دەبێت.

ث. ڤێرمۆنی کاردانەوە :(Modulator phermones) ئەو جۆرە دەتوانن گۆڕانکاری لە کار و فرمانەکانی لەش بگۆڕێت، وە بە زۆریش لە ئارەقەدا هەیە. لە گیانەوەراندا، زانایان بینیان کە: ئەگەر هاتوو ئەو جۆرە بخرێتە سەر لێوی سەرەوە، ئەوا: کەمتر تووڕە و تووش دەردەکەون و زیاتر ئارام دەبن، ئەو جۆرە ڤێرمۆنانە (modulator phermones) لەوانەیە کار لە سووڕی مانگانەی ئافرەتان بکات.

• دەرئەنجام: کەواتە لێرەدا: خارە حەسەن، باس لە حالەت و بارودۆخی خۆی و خۆشەویستەکەی دەکات و تێمان دەگەیەنێت، کە: خۆی ڕەبەنە و بێژنە! ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە وەزعیەتێک و جۆری دانیشتن کاتێک دوو دۆست و دوو خۆشەویست و گەنج لە کاتی بەگەیشتنیاندا کە وەزع و حاڵەتەکەی وەردەگرن. هەروەها کاتێک کەسێکی تامەزرۆ و عاشق دەگاتە دۆست و دەزگیرانەکەی، بۆیە: کە دەچێتە ژووانی خۆشەویستەکەی هەندە ئەو هۆرمۆنە (ڤێرمۆن) بڕژێت، کە بە هەوادا بچێت. وە لەبەر ئەوەی تەنیا ئەو کەسانەی کە ڕەبەن و بێ ژنن بۆنی دەکەن و هەستی پێدەکەن، بۆیە: تەنیا ئەوان لە هەژمەتان سیق و دیق دەکەن. ئەوەی دواییس دەرخستنی لایەنێکی دەروونی کەس و مرۆڤەکان بەرامبەر بەدیهێنانی حەز، ئارەزوو، خۆشی، ئاوات مرۆڤ و کاردانەوەی مرۆڤی بەرامبەر ئەو دەستکەوتەی کەسەکە (بە حسیبی خۆیان)، چونکە ئەوانیش وەکو ئەو ڕەبەن و بێژنن. وە لە هەمان کاتدا دەربڕینەکە دەربارەی باری کۆمەڵایەتی و دەروونی ئەو کۆمەڵگایەی کە گۆرانیبێژە میللیەکە تیایدا دەژیت.



مەبەست: توێژینەوەیەکی زانستییە لەبارەی بەڕۆژوبوونی مانگی ڕەمەزان لە سەر دانیشتوانی شاری هەولێر، وە کاریگەری لەسەر تەندروستی یان ڕاستر بڵێین فیسیۆلۆژیایی مرۆڤ.

دەستپێک: ئەوەی زۆر بە بەرگوێمان دەکەوێت، کە: ڕۆژوو سوودی هەیە بۆ لەشی مرۆڤ بەڵام ئایا ئەم سووده چییە و تا چەندە کاریگەری هەیە؟ ئەمە دەبێ لە ڕێگەی توێژینــەوە و بەدواداچوونی زانستییەوە بکرێت، چونکە هەر شتێک ئەمڕۆ بە بێ توێژینەوە و زمانی ژمارە ڕەنگە پەسند نەبێ.

ڕێچکە: ڕێچکەی زانستی ئەم توێژینەوەیە لە ڕێگەی پشکنینی کلینیکی و تاقیگەیی بۆ (53) ڕۆژوەوان لە ماوەی مانگی ڕەمەزان، (33 نێر، 20 مێ) تەمەنی بەشدار بووان لە نێوان (15 سال – 59 سال)، وە بەشدار بووان لە سەنتەری توێژینەوەی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی و بنکەی تەندروستی مەلا فەندی و سەنتەری ڕۆشەنبیری نوری حیکمە بۆ لەبەرکردنی قورئان) بوون. پیاوەکان گشتیان (30) ڕۆژی تەواو بەڕۆژوو بوون لە ماوەی ڕەمەزانی ساڵی (2011ز، واتە: (1432 کۆچی). ئافرەتانیش نزیکەی (25) ڕۆژوو(لەبەر خولی مانگانەیان(. هەر کەسێک نەخۆش بێت یان بەڕۆژو نەبێت یان هەر دەرمانێک بخوات یان سکپڕ بێت بەشداری پێنەکراوە.پشکنینەکان چوار جار دووبارە کرانەوە (3 ڕۆژ پێش ڕەمەزان، 6ی ڕەمەزان، 22 ڕەمەزان، 6 ڕۆژ دوایی ڕەمەزان). گشت پشکنینەکانیش لەلایەن توێژەران ئەنجامدراون لە تاقیگەکانی سەنتەری توێژینەوەی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی.پشکنینەکانیش بریتین، لە: لێدانی دڵ، فشاری خوێن، بەرزی، کێش، کەمەر،پانی ناو قەد، شەکرە،چەوری خوێن هەر چوار جۆری. هەر کەسێکیش چەند پرسیارێکی تایبەتی لێ پرسراوە، وەکو: ئایا ئۆتۆمبێلی هەیە؟ ڕۆژانە دانیشتن و نووستنی زیاد کردووە؟ خواردنی (قەسپ، شەربەت، شیرنەمەنی (پاقلاوە و کولیچە و کێک). گۆشتی مریشک و ئاژەل، وە چەند جاریش خواردوویەتی لە ڕەمەزان.

ئەنجام: دوای لێکۆڵینەوە گەیشتینە ئەم ئەنجامە:

ئۆتۆمبیلی هەیە

	ژمارە	ڕێژەی سەدی%
بەلێ	37	69.8
نەخێر	16	30.2

پیشە

	ژمارە	ڕێژەی سەدی%
یاریدەدەری پزیشکی	14	26.4
مامۆستا	8	15.1
فەرمانبەر	17	32.1
پزیشک	5	9.4
کاری سەربەخۆ	9	17.0

خواردن زۆر کردن لە ڕەمەزان

جۆری خواردن	ژمارە	ڕێژەی سەدی %
شەربەت	43	81
کێک	3	6
کولیچە	3	6
پاقلاوە	29	55
قەسپ	53	100
گۆشتی مریشک	49	92
گۆشتی ئاژەل	32	60
بیبسی	8	15

خەوتن

	ژمارە	ڕێژەی سەدی %
کەمتر لە 6 کاتژمێر	10	18.9
6 - 8 کاتژمێر	36	67.9
زۆرتر لە 8 کاتژمێر	7	13.2
قێلولە	49	92.5

بەگشتی خەوتن کەمی کردووە لە ڕەمەزان بە بڕی نیو کاتژمێر بەڵام دانیشتن زۆر بووە بە بڕی (2.30) کاتژمێر، فشاری خوێن بە بڕی (11/ 9 ملیمتر جیوە) دابەزیووە لە ڕەمەزان، شەکرەی بە بڕی (15 ملیگرام)دا بەزیووە بە مەرجی هیچ کەسێک نەخۆشی شەکرەی نەبووە، گشتیان ساغ بوون.

ژمارەی ئەو پشکنینانەی کەوا خراپ بوون(نائاسایی) لە هەر چوار جاردا

ژمارەی پشکنین	پێش ڕەمەزان (1)	6ڕۆژ دوای (2) ڕەمەزان	22ڕەمەزان (3)	دوای ڕەمەزان (4)
کۆلیسترۆل	10	4	2	0
چەوری سیانی ژێرپێست	26	13	22	25
چەوری سووک	20	7	4	0
چەوری گران و سوود بەخش	50	39	39	27

دەبینین کۆلیسترۆل لە (10) کەس بەرز بووە پێش ڕەمەزان کەچی دوایی ڕەمەزان گشتیان ئاسایی (normal) بوونەتەوە، چەوری سیانی دوایی ڕەمەزان زۆر بۆتەوە چونکە خێرا بە خواردنی چەوری جەژن بەرز دەبێتەوە، چەوری سووک گشتیان ئاسایی بوونەتەوە، چەوری گرانی سوود بەخش لە (23) کەس ئاسایی بۆتەوە (واتا: زۆری کردووە چونکە ئەم جۆرە دەبێ زۆر بێت).



ناوەندە کێشی لەش بە کیلۆ گرام

هەفتەیەک دوای رەمەزان	22رەمەزان	6ی رەمەزان	پێش رەمەزان
78.9	77.8	78.1	79.6

شەکرەی خوێن بە مللیگرام/ دسیلیتر

هەفتەیەک دوای رەمەزان	22رەمەزان	6ی رەمەزان	پێش رەمەزان
90	87	79	103

دەرئەنجام: بۆمان دەرکەوت کە کێشی لەش لە رەمەزان باش دادەبەزێت،بەڵام دوای رەمەزان کەمێک بەرز دەبێتەوە ئەمەش بە هۆی گوێ نەدان بە جۆر و بڕی خواردن،شەکرە و چەوری سیانی خوێنیش بە هەمان شێوە دابەزیوون، دوایی رەمەزان کەمێک بەرز بوونەتەوە. چەورییەکانیتر گشتیان باش بوون، دوایی رەمەزانیش هەر بە باشی ماونەتەوە.

بۆیە، دەتوانین بڵێین: رەمەزان وێستگەیەکی زۆر باشە بۆ پارێزگاری کردنی تەندروستی لەش، بەڵام خۆزگە بتوانین:

-1 دانیشتن زۆر نەکەین، رەمەزان مانگی چووست و چالاکییە نەک مانگی تەمبەڵی.

-2 خواردنی زۆر چەور و شیرین زۆر نەکەین (وەک: گۆشت و شیرنەمەنی و بیبسی و شەربەت)، مانگی خواپەرستییە نەک خواردن و خواردنەوە.

-3هەوڵ بدەین لە جەژن هەر پارێزگاری لە تەندروستیمان بکەین نەک بە جاری هەرچ خواردنی کە چەور و شیرین و خراپە ئەو بخۆین، وە سوودەکانی رەمەزان بۆ تەندروستیمان لە دەست نەدەین.

دکتۆر هەلگورد فتح الله احمد
دکتۆراه- مامۆستا نەخۆشیەکانی هەناو
ئەنجوومەنی بۆردی کوردستانی بۆپسپۆرییە پزیشکییەکان
بەڕێوبەرایەتی ڕاهێنان و توێژینەوە

مامۆستا بەشدار حسین محمود
ماستەر- مامۆستای یاریدەدەر تەکنیکی بایلۆژی
زانکۆی هەولێری پزیشکی
سەنتەری توێژینەوەی پزیشکی

دکتۆر.سلیم سعید زەنگەنە
دکتۆراه - مامۆستا نەشتەرگەری گشتی
زانکۆی هەولێری پزیشکی
بەڕێوەبەری گشتی سەنتەری توێژینەوەی پزیشکی

پرۆفیسۆر.د.نمیر غانم
دکتۆراه-پرۆفیسۆر تەندروستی کۆمەڵ
زانکۆی هەولێری پزیشکی
سەرۆکی بەشی تەندروستی کۆمەڵ

د. بۆتان السراج

زانستی دەروونی لە نێوان ئەفسانە و واقیعیدا

دەتوانرێت مێژووی نۆژداری دەروونی بە شێوەیەکی گشتی بکەین بە دوو سەردەمەوە: سەردەمی بەر لە زانستی و سەردەمی زانستی.

١. سەردەمی بەر لە مێژووی زانستی:

ئەمەش، دەکرێت بە سێ قۆناغەوە:

ا. قۆناغی سەرەتایی (گریکەکان، ڕۆمان، عەرەب).

ب. قۆناغی تاریک.

ج. قۆناغی فەلسەفی (میتافیزیکی).

ا. قۆناغی سەرەتایی:

لە سەردەمی یۆنانییەکانەوە دەست پێ ئەکات، لە یۆنان زانا فیثاگۆرس (٥٠٠ سال پ.ز) بە ڕێبازی سرووشتی لە نۆژداریدا دەستی پێکرد. دوای ئەویش، هیپۆکرات (٤٦٠ – ٣٧٥ پ.ز) کە بە یەکێک لە کەسایەتییە گرنگەکانی نۆژداری دادەنرێت، ئەوەی دیاری کرد: کە ئەقل لە مێشکدایە، هەروەها ووتی: کە پەرکەم نەخۆشییەکی ئاساییە و شتێکی سەیر یان نەخۆشییەکی پیرۆز نییە! وەکو هەندێک لە خەلکی وای بۆ دەچوون. بەلام جالینۆس (١٣٠ – ٢٠٠ ز) ئەم دەیووت: کەسێتی لەسەر تەندروستی بەندە، هەروەها باوەڕی بە تیۆری تێکەلەکان (شلەکانی لەش) هەبووە کە ڕەنگە ببنە هۆی نەخۆشی ئەقلی.

لە سەر دەمی ڕۆمانەکانیشدا، کۆمەلێک ناوی ناوازە دێنە بەر چاو، وەکو: (کۆرنیلۆس سیلۆس ٣٠ ز) و (سۆرانسی گەورە ١٠٠ ز) و (ئەریتۆس ١٥٠ ز) و (ئەسکالیپادس ١٢٤ – ٤٠ پ.ز). سیلیسۆس کۆمەلێک تێبینی و سەرنجی گرنگی سەبارەت چارەسەر کردن داوە، (سۆرانسیش) باسی نەخۆشی واهیمەی خۆ بە گەورە زانین و باری ترسی تووند و تیژ و نەخۆشانەی کردووە، ئەریتۆس باوەڕی وا بووە کە نەخۆشی هیستریا لا ئەنجامی جوولانەوەی منداڵداندا ڕوودەدات، هەر لەبەر ئەمەش نەخۆشییەکە وا ناونراوە چونکە بە یۆنانی بە منداڵدان دەڕێن: (هیستیریا). (ئەسکلپیادیس)یش نەخۆشی ئەقلی دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەو شلە ژانە هەلچوونیانەی کە مرۆڤ بەرگەیان ناگرێت. هەروەها ووڕێنەی لە شلەژانی ئەقلی جیا کردووەتەوە، وە هەروەها لە چارەسەر کردنی نەخۆشەکانیدا بیری لە بەکارهێنانی مۆسیقا و گەرماو و هەلسوکەوتی نەرم کردووەتەوە و بەر پەرچی خوێن دەر کردن لە نەخۆشەکان و بەند کردنیان لە زینداندا وەستاوەتەوە.

نۆژداری دەروونی لای عەرەب، ئیبنوسینا (٩٨٠ – ١٠٣٧ز) لە نووژدارە بەناوبانگەکانی عەرەبە لە بواری نووژداری دەروونی. ئەوە بوو وەسفی دەروون تەنگی و ڕاڕایی و میلانخۆلیا و ئەو شتانەی کردووە، کەوا لە مرۆڤ دەکەن بیر لە خۆ کووشتن بکاتەوە. ڕازی (٨٦٥ – ٩٢٥ز)یش مۆسیقا ی ئیحا و گەمە کردنی لە چارەسەری دەروونیدا ڕەچاو کردووە. ئینجا ناوی (وحید الزمان) و (جبرائیلی کوڕی بەختیشوع) دێت کە لە کتێبی (عیون الابناء)دا هیستریای بە بارێکی دەروونی نەک لەشی داناوە، هەروەها (ئیبنو مەیمونە) باسی سەرەتاکانی تەندروستی ئەقلی کردووە.

ب. قۆناغی تاریک:

قۆناغی تاریک (٣٠٠ – ١٥٠٠ز)، بە ڕووخانی ئیمپراتۆریەتی ڕۆمانی بزووتنەوە و پشکنینی زانستی لە تاو و تین کەوت. لەم قۆناغەدا وا باوەڕ بوو، کە: نەخۆشی ئەقلی لە ئەنجامی دەست بە سەرا گرتنی گیانە بەد خوازەکانەوە ڕوو دەدات و لە چاخەکانی ناوەندا سیحر و جادوو تا سێ سالی دوای خۆشی و زیاتریش درێژەی کێشا، بیر و باوەڕی بوونی (شەیتان) لە ناو خەلکیدا چەسپان.

لە نۆژدارەکانی ئەم قۆناغە: جۆهان وایەر (١٥١٥ – ١٥٨٨ز) و پلا تەور، هەروەها پاراسیلۆس (١٤٩٣ – ١٥٤١ز)، کۆرنیلۆس ئەگریپا (١٤٨٦ – ١٥٣٥ز).

ج. قۆناغی میتافیزیکی (فەلسەفی):

قۆناغی سەدەکانی حەڤدە و هەژدە و نۆزدەدا، نووژداری دەروونی لە ئینگلتەرە و فەرەنسا و ئەلمانیادا ڕێبازی جیا جیای بە خۆوە دی. بابەتی نەخۆشییە ئەقلییەکان بووە جێی مشت و مڕی فەلسەفە و تیۆرییە میافیزیکییەکان و گفتوگۆکان بە بێ ئەوەی ئاوڕێک لە ڕاستییەکان و دیاردە ئەزموونگەرییەکان بدەنەوە. ئەوە بوو، فەیلەسووفی ئەلمانی ئەمانوێل کانت (١٧٢٤ – ١٨٠٤ز) پشتگیری لەوە دەکرد، کە: نەخۆشی ئەقلی کێشەی فەیلەسووفە و پەیوەندی بە نووژدارەوە نییە.

٢. سەردەمی زانستی: ئەویش، بەم شێوەیە:

أ. سەرەتای قۆناغی زانستی: زانا تۆماس سینهام (١٦٧١ – ١٧٤٣ز) نەخۆشی هیستیریا و ڕۆلی عاتیفەی لە ڕوودانیدا پێناسە کرد، هەروەها جۆرج شابان (١٧٤٥ – ١٨٢٤ز) لەبارەی نەخۆشی (مەراق)ەوە، دوا و ئینجا فیلیپ پینێل (١٧٤٥ – ١٨٢٦ز) لە فەرەنسای شۆڕشیدا پەنجەی بۆ زۆر لەو هۆیە دەروونیانە درێژ کرد، کە دەبنە هۆی نەخۆشی ئەقلی. زانا ئەسکیرۆل (١٧٧٢



– ١٨٩٩ز)، کریپلین (١٨٥٦ – ١٩٢٦ز)، یۆجین بلۆیلەر (١٨٥٧ – ١٩٣٩ز)، کەوا: (شێتی زوو) ناوی نا (شیزۆفرینیا) و لە نیشانەکانی کۆڵییەوە. سیگمۆن فرۆید (١٨٥٦ – ١٩٣٩ز) کە قوتابی مامۆستای نەخۆشییە ئەقڵییەکان بوو. لە پاریس شارکۆ، ئەم و هاوڕێیەکانی یۆنگ (١٨٧٥ – ١٩٦١ز) و ئادلەر و تیۆرییەکانیان لە گشت جیهاندا بڵاو بووەوە. ئەدۆلف مایەر (١٨٦٦ – ١٩٥٠ز)، ساڵی (١٩١٧ز) ڤاگنەر جۆرج چارەسەری مەلاریای بۆ نەخۆشی ئیفلیجی شێتی گشتی دۆزییەوە. ڤۆن میۆنا چارەسەری شیزۆفرینیای دۆزییەوە بە هۆی دروستکردنی باری پەرکەمەوە، وە لە نەخۆشەکە بە هۆی ماددەی کافوورەوە، پاشانیش گۆڕی بە کاردیازۆل.

* بەڵام هەرچی داهێنان و دۆزینەوەیەک لە بواری زانستی دەروون و ڕەفتاری مرۆڤایەتییدا بێتە ئاراوە، نابێ ئەوە لە یادی



– ١٨٤٠ز) بوو، هەنگاوێکی ئازایانەتری نا بەوەی داوای کرد، کە: لە چارەسەری ڕۆژانەدا سەر ژمێری بەکار بهێنرێت، وە هەروەها یەکەم کەس بوو نیشانەکانی قسای هەڵەق و بەلەق (هەڵوەسە) و واهیمەی پێناسە کرد. لە ئینگلتەراشدا (پریتچارد) کە (١٧٨٦ – ١٨٤٨ز) پێناسەی کەسێتی (سایکۆپاثی) کردووە و زاراوەی (شێتی ئاکاری)ی بە سەردا دابڕی. هەر بۆیە تۆک ((Tuke، لە (١٧٣٢ – ١٨٢٢ز) لە ئینگلتەرا ئەو هەنگاوەی نا. لە ئەڵمانیاش مۆلەر (Muller) داوای کرد هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆشە ئەقلیەکاندا دەبێ نەرم بێ، هەروەها بە هەمان شێوە شیارۆجی لە ئیتاڵیا و ئەڵڤاریز لە مەکسیک هەمان ڕێگایان گرتە بەر، زانا (ڕەش (Rush- خانم دوریثا لیندیبیکس (D. Lyndedix) لە ساڵی (١٩٠٩ز)شدا کۆمەڵەی نیشتیمانی ئەمریکایی بۆ تەندروستی ئەقڵی دامەزرێنرا.

ب. قۆناغی زانستی: لە ئەڵمانیادا بە زاڵ بوونی تای تەرازووی زانست کۆتایی هات. لە ساڵی (١٨٤٥ز)دا کریسینجەر یەکەم کتێبی خۆی سەبارەت بە (نووژداری دەروونی) نووسی، ئەو قسەیەش بۆ ئەو دەگەڕێتەوە، کە دەڵێت: (نەخۆشییە ئەقڵییەکان نەخۆشی مێشکن). ڤێرنیکە (١٨٤٨ –١٩٠٥ز) کە بۆ سەلماندنی بیروراکانی پەنای بردە بەر تیۆرییەکەی داروین، هەروەها لۆمبرۆزۆ (١٨٣٦ – ١٩٠٩ز) وویستی تاوانکاری بە نەخۆشی



ئەقڵییەوە ببەستێتەوە، ئینجا زانایان لە کۆتی تێڕوانینێکی ماتەری تەسکەوە خۆیان ڕزگار کرد و ڕێی تێڕوانینێکی فراوانتریان گرتە بەر. لێرەوە مێژووی ڕاستەقینەی نووژداری دەروونی دەست پێدەکات، ئەوە بوو ڕێباز و بیرورا و بۆچوون و قوتابخانەی جیا هاتنە ئاراوە. لەم قۆناغەدا کۆمەڵێک ناوی بەناو بانگ هاتنە کایەوە، لەوانە: کۆلسباوم (١٨٢٧

قوتابی نووژداری و نووژدار بچێتەوە کە نەخۆش مرۆڤێکە و بە دوای چارەسەردا دەگەڕێت. چاکبوونەوەش هونەرە و ئەزموونێکی ڕۆژانە و پەیوەندییەکی مرۆڤانەیە لە نێوان نەخۆش و نۆژداردا و هەموو دۆزینەوەیەکیش (ئامراز) و هۆیەکە بۆ گەیشتن بەو چاکبوونەوەیە.

د.ئازاد موستەفا مەحموود

نەخۆشی خاوی ماسولکەکان

نەخۆشییەکی غەریبی ماسولکەکانە، کە لە هەندێ بنەماڵە هەیە! کە دەبێتە هۆی خاوی ماسولکەکان، کە ئەویش بەوە جوێ دەکرێتەوە کە ناوە بە ناوە و ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کورت یان درێژ درێژە بخایەنێت بە گوێرەی حاڵەتەکە. نەخۆش هەست بە ناتوانایی جوولە دەکات و تووشی فەلەج بوونێکی ماسولکەکان دەبێت. پاش ماوەیەکی دیکەش نەخۆش توانایی جوولەی بۆ دگەڕێتەوە ئینجا پاش ماوەیەکیدی حاڵەتەکەی بۆ دەگەڕێتەوە، واتە: ناوبەناو. لە هەندێک لەو حالەتانە دیتراوە، کە: ماددەی پۆتاسیۆم لە نەخۆشدا کەمدەکات، وە بە پێدانی پۆتاسیۆم حالەتەکەی زوو باشتر دەبێت و توانایی جوولەی دەبێت، وێڕای دوور کەوتنەوەی نەخۆش لەو هۆیانەی ئەبنە مایەی ئەم فەلەج بوونە (ئیفلیجییە) کاتییە، وەک: هیلاک بوون یان والا بوون بۆ سەرمای سەخت، وەیان خواردنی بڕێکی زۆری شیرینی، وەیان برسێتی زۆر یانیش پەشۆکانە دەروونییەکان. لەو حالەتانەشدا کە ماسولکەکانی هەناسەدان تووشبوو پێویستی بە هەناسەدانی دەستکرد دەبێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو تاوەکو جوولە بۆ ماسولکەکان دەگەڕێتەوە، ئەم نۆبەتانە تا تەمەنی (٢٠ – ٣٠) ساڵی بەردەوام دەبن، ئینجا وورده وورده نامێنن. لە هەندێ حالەتیشدا، دەشێت نۆبەتەکان تا تەمەنی پەنجا و شێست بەردەوام بن، هەر نۆبەت (نۆرە)یەکیش (١٢ – ٢٤) سەعات دەخایەنێت. لاقەکان لە قۆڵەکان پتر تووش دێن. لە میانەی (١٢- ٢٤) سەعاتاندا ئیفلیج بوونەکە دەگاتە چلە پۆپە ئینجا تیژ ڕەویەکەی ڕووە و کز بوون دەچێت تا نۆرەکە نامێنێت و نەخۆش دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی! وەک بڵێی هیچ شتێک ڕووی نەدابێ، ئینجا پاش ماوەیەک نۆرەکە شالاوی دەکاتەوە سەری. بە عادەت ئەم نەخۆشییە ئەم نەخۆشییە بەیانی ڕوو دەدات، کاتێ نەخۆش ڕادەبێت لە خەو دەبینین: نەخۆش توانای نییە پەلەکانی بجوولێنێ.

هەندێ نەخۆشیدیش هەن، کە: تووشی لەشی مرۆڤ دەبن و ئاکامی لاوازی و خاویی و لەڕی (ضمور)ی ماسولکەکانی لێدەکەوێتەوە، وەک: نەخۆشی ملەقۆرتە گلاند و ئیفلیج بوونی منداڵ (شلل الاطفال) و جۆری دیکەی ئیفلیجی کە تووشی لەش دێن و هەوکردنی کەڤناری جومگەکان کە سەرەنجام ماسولکەکانی دەوریان سەبارەت بە کەم بەکار هێنانیان دووچاری لەڕی (ضمور) دەبن. هەروەها هەوکردنی ڕەگەکان، وەک: لە نەخۆشی شەکرەدا دەبینین و هەندێ جۆری شێرپەنجە و زۆر نەخۆشی دیکەش. چارەی ئەم جۆرە حالەتانەش لە سەر چارەسەر کردنی نەخۆشییەکە بەندە، کە هۆکاری لاوازی و خاویی ماسولکەکانە (ئەگەر لە تواناادا دابێ).

Measles

سۆریکە

سۆریکە یان سووریژە یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکانی منداڵان، پێش دۆزینەوە کووتان و ماکووتەکان (١٠٠٪(منداڵان تووشی دەهاتن. سۆریکە نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە، وە بە تەواوی هی منداڵانە. هەرچەند نەخۆشییەکی زۆر باو بوو لە کۆندا بەڵام بە هۆی کووتانەوە دەتوانرێت تەواو پێشگیری بکرێت، وە بەزۆری لە وڵاتە کەم دەرامەتەکان باوە ئەوانەی کە هەموو منداڵەکانیان ناکووترێن و بەشێوەیەکی بەر بڵاو بەدخۆراکی لە ناو منداڵەکانیان هەیە و باوە. هەرچەندە هەنووکە ژمارەی تووشبووان بە سۆریکە کەم بۆتەوە بەڵام هەر هەیە و جاری واهەیە بەتایبەتی لە منداڵی ساوا ژیانیان دەخاتە مەترسییەوە، وە ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە (١٠٠،٠٠٠) منداڵ کە زۆربەیان تەمەنییان لە ژێر پێنج ساڵییەوەیە. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پلانی ئەوەی هەبوو، کە: بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠١٠ز) ناوی سۆریکە لە ناو خەڵک نەمێنێت و نەخۆشییەکە بنبڕ بکرێت، بە هۆی بەکارهێنانی ڤاکسینەوە ببێتە ڕابردوو بەڵام ئەوە نەهاتە دی! تەنانەت لە وڵاتی بەریتانیا بەس (٧٠ – ٨٠٪)ی میللەت کووتراوە، وە نەگەیشتووە بە (١٠٠٪). وە هەروەها بەرگەی ئەوەش ناگرێت، کە لە شێوەی پەتا بێت، وە بەتایبەت لەو منداڵانەی کە ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکانیان لەسەر زۆرە. لە وڵاتێکی، وەکو: وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ماوەک بوو، کە: ئەو نەخۆشییە دیار نەمابوو بەڵام هەنووکە ساڵانە (٦٠) حاڵەتی تووشبوون بەو ڤایرۆسەوە هەیە، وە هەمووشیان لەوانەن کە لە دەرەوەی ئەو وڵاتەوە بۆی دەچن. قەرەباڵغی ئەگەری بڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشییە زۆر دەکات، وە یەک جار تووشبوون کەسەکە بەرگری هەتا هەتایی بۆ ڤایرۆسەکە دروست دەکات. هەرچەند لە عێراق و کوردستان ئامارێکی وورد نییە بەڵام لە شارێکی وەکو دیالە لە تۆمارەکانی ئەو شارەدا هاتووە، کە: لە نێوان ساڵانی (٢٠٠٨ ، ٢٠٠٩ز) ڕێژەی تووشبووان بەو نەخۆشییە (٨٠،٣/ ١٠٠،٠٠٠) کەس بووە. لە ساڵی (٢٠١١ز) زیاتر لە (١٥٨٠٠٠) حاڵەتی مردن بەهۆی نەخۆشی سۆریکەوە لە جیهاندا تۆمار کراوە، کە ئەو ژمارە سەرەیدەخات کە بە بەراورد بە ساڵی (٢٠٠٠ز) ڕێژەکە بە بڕی (٧٠٪) کەمی کردووە.

• **نەخۆشی سۆریکە لە کوردستان:** بە گوێرەی تۆمارە فەرمییەکان، لە پارێزگاکانی هەرێمی کوردستان لە ساڵانی (٢٠٠٨ز) و (٢٠٠٩ز)، حاڵەتەکانی تووشبوون بە سۆریکە بەو شێوەیە:

پارێزگا	حاڵەتەکان لە ساڵی ٢٠٠٨ز	حاڵەتەکان لە ساڵی (٢٠٠٩ز)	لە کۆی هەمووی عێراق	ڕێژەی سەدی
Province	cases 2008	٪ of cases 2009	Total Existing cases	cases
....	....	....	....	....
نەینەوا	٢٦٣٠	١٨١٦	٢٦٦٨	٪٢٣
کەرکوک	٣٤٤	١٢	٣٥٠	٪٣
هەولێر	٧	٢٨	٢١	٪٠،٣
سلێمانی	٣٠	٣٥	٤٤	٪٠،٤
دهۆک	٢٨	٥	٢٩	٪٠،٣

• **نیشانەکان:** دوای ئەوەی کەسێک ڤایرۆسەکەی بەر دەکەوێت، دوای (١٠ – ١٤) ڕۆژ نیشانەکانی لەسەر وەدیار دەکەوێت، ماوەی متبوونی ڤایرۆسەکە واتە: (لەو کاتەی دەچێتە ناو لەش، هەتا نیشانە دروست دەکات) لە نێوان (٦ – ١٩) ڕۆژە. نیشانەکان یەک لە دوای یەک، بەم شێوەیە: (تا، کۆخەی ووشک، ئاو لە کەپوو هاتن، گەروو کرانەوە، چاو سۆربوونەوە، دەرکەوتنی خاڵی سپی بچووک لە دیووی ناوەوەی لچ و لێو (kopliks spot). دواتر

أ. ماوەی متبوون :(Infection & Incubation) لەگەل چوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەشی مرۆڤ دەست پێدەکات، کە: یەکەم دە تا چاردە ڕۆژ دەگرێتەوە، هەتا نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەوێت. لە قۆناغی متبوون نەخۆشە هیچ نیشانە و درۆشەکی ئەوتۆی نییە، وە هیچی لەسەر دیار ناکەوێت.

ب. نیشانە گشتی و نادیارەکان :(Non- Specific Signs and Symptoms) کە نەخۆشییەکە بە نیمچە تایەک یان بە تایەکی مامناوەند دەست پێدەکات، کە کۆخەیەکی بەردەوامی دەگەل دادەبێت، ئاوی لە کەپوو (لووت)ی دێت و چاوی سۆر دەبێتەوە و گەروو کرانەوەی دەبێت. ئەو نیشانانە ماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژ دەبات، وە نیشانەی گشتی و نادیارن.

ت. نیشانەکانی نەخۆشییەکە :(Acute illness and Rash) سۆربوونەوە لە شێوەی پنتی سۆر لە بنا گوێی نەخۆشەکە دێت، کە هەمووی دەگەل یەکدا دەبێت و ڕووەو سییەکان و شان دەخووشێت و دێتە خوارەوە. دوای چەند ڕۆژێکی داهاتوو، دەگاتە قاچ و لاقەکان. لەگەل ئەمە، نەخۆشەکە تای زۆر بەرز دەبێتەوە، هەتا دەگاتە (٤٠ – ٤١) پلەی سەدی. دواتر، ئەو سۆربوونەوە ووردە ووردە کەم دەبێتەوە، وە نامێنێت. سۆریکەکە لە دەم و چاوەوە ڕەش دەبێتەوە وە دێتە خوارەوە هەتا بە تەواوی نامێنێت.

ث. ماوەی تەنینەوە :(Communicable Period) کەسەک کە نەخۆشی سۆریکە هەبێت، بۆ ماوەی هەشت ڕۆژ توانای تەنینەوەی نەخۆشییەکەی دەبێت. چار ڕۆژ پێش وەدەرکەوتنی نیشانەی سۆربوونەوەکە، وە چار ڕۆژ دوای تەواو وەدەرکەوتنی سۆریکەکە.

• **هۆکاری تووشبوون:** نەخۆشی سۆریکە بە هۆی ڤایرۆسێکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت، کە لە کەپوو (لووت) و گەرووی کەسی تووشبوو زۆر دەبێت. کاتەک کەسێک کە نەخۆشی سۆریکەی هەیە، کە دەکۆخێت یان دەپژمێت ئەو پژمینە کە ڤایرۆسەکەی تێدایە بە هەوادا بڵاوەی لێدەکات، وە کە کەسەک ئەو هەوایە هەڵدەمژێت، ئەوا: ڤایرۆسەکە وەردەگرێت و تووشی نەخۆشییەکە دەبێت. وە ئەگەر پژمینەکە بکەوێتە سەر هەر ڕووتەختێک، ئەوا: بۆ ماوەیەک توانای تەنینەوە و گواستنەوەی بۆ یەکێکیدی دەبێت، وە کەتەک کەسێک یان منداڵێک دەست دەخاتە سەر ئەو ڕووتەخت و مێزە و پەنجەی دەخاتە دەمییەوە یان دەخاتە لووتی، وە یان چای پێدەخورێنێت تووشی ڤایرۆسەکە دێت. چەند هۆکارێک هەیە، کە لە کاتی بوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی سۆریکە زۆر دەبێت، ئەوانیش:

أ. وەرنەگرتنی ماکووتەکان و خۆنەکووتین: ئەو کەسانەی کە ڤاکسینی سۆریکەیان وەرنەگرتووە، زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی سۆریکە هەیە.

ب. گەشت: ئەو کەسانەی کە گەشت بۆ ئەو ناوچانە دەکەن، کە: نەخۆشی سۆریکەی بە تەواوی تێدا بڵاوە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە سۆریکە زۆرە.

ت. بوونی کەمی ڤیتامین (A)، واتە: (Having Vitmin A deficiency): ئەگەر بڕی ڤیتامین (A) لە خۆراک باش نەبێت، وە یان کەم بێت، ئەوا: زۆرتر ئەگەری تووشبوون بە ڤایرۆسی سۆریکە هەیە، وە ئەگەر تووشبوو نیشانەکان زۆرتر و توندتر دەبێت لەو کەسانە.

• **ماک و ئاڵۆزییەکان:** ماک و ئاڵۆزییەکان کە بە هۆی نەخۆشی سۆریکەوە ڕوو دەدەن، ئەمانەن:. هەوکردنی گوێ (Ear Infection): یەکێک لە باووترین ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی سۆریکە بریتییە لە هەوکردنی گوێ.

a. هەوکردنی بۆڕی هەوا و سندووقی دەنگ و قووڕباقە (Bronchitis, Laryngitis or Croup): لەوانەیە نەخۆشی سۆریکە ببێتە هۆی هەوکردنی سندووقی دەنگ، وە یان بۆڕییەکانی هەوا.

١. هەوکردنی سییەکان (Pneumonia): یەکێکە لە ماکە باوەکانی نەخۆشی سۆریکە، وە ئەو کەسانەی کە بەرگری لەشیان کەمە تووشی جۆرێکی مەترسیدار لە هەوکردنی سییەکانەوە دەبێت.

٢. هەوکردنی مێشک (Encephalitis): لە هەر (١ لە ١٠٠٠) نەخۆشی سۆریکە، لەوانەیە یەکسەر دوای نەخۆشی سۆریکە، وەیان دوای یەک مانگ لە تووشبوون بە سۆریکە تووشی هەوکردنی مێشک ببێت. ئەگەر کەسەکە تووشی هەوکردنی مێشک بوو، ئەوا: نیشانەی وەکو ڕشانەوە، گەشکە، وە دەگمەن بوورانەوە و مردن.

٣. ئاریشەکانی دووگیانی (Pregnancy Problems): ئەو ژنانەی کە دووگیانن، ئەوا: دەبێت خۆ لە نەخۆشی سۆریکە بپارێزن چونکە ئەگەر تووشی سۆریکە ببن، لەوانەیە: تووشی ماکی وەکو لەبەرچوون، زوو منداڵبوون، وەیان بوونی منداڵی کێشی بچووک.

٤. کەمی ژمارەی خەپلەکانی خوێن (Thrombocytopenia): نەخۆشی سۆریکە، لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونی خەپلەکانی خوێن کە بۆ کرداری مەیینی خوێن لە کاتی خوێنبەربوون پێویستە.

• **دیاریکردن:** نەخۆشی سۆریکە بە زانینی نیشانەکان و دیتنی نیشنەکانی سۆریکە و سۆربوونەوە و لیری سەر پێستەکە، وە دیتنی پنتی کۆپلیک لە دیوی ناوەوەی ناوپۆشی ناو دەم، واتە: بە فەحسی کلینیکی. وە بە پشکنینی خوێن، ئەو نیشان دەدات کە: نەخۆشییەکە سەد لە سەد بە هۆی سۆریکەوە بووە.

• **چارەسەر:** هەر کەسێک تووشی نەخۆشی سۆریکە هات، ئەوا: هیچ چارەسەرێک نییە کە تەواو بنبڕی بکات، وە لە ناوی ببات. لەگەل ئەوە، هەندەک ڕێکار هەیە کە دەبێت بگرێتە بەر بۆ دوور بوون لە ماک و ئاڵۆزییەکان، لەوانە:

أ. خۆکووتان دوای تووشبوون (Post-Exposure Vaccination): ئەگەر ئەو کەسانەی کە خۆیان نەکووتی بوو بە منداڵی مەلۆتکەوەش، ئەوا: دوای بەرکەوتنیان بە ڤایرۆسی سۆریکە بە (٧٢) سەعات دەبێت بکووترێن، هەتا بەرگری تەواویان دژ بە ڤایرۆسەکە بۆ دروست ببێت. وە ئەگەر هەر تووشی نەخۆشی سۆریکە ببێت، ئەوا: نەخۆشییەکە بە توندی نابێت و ماوەیەکی کەمتر دەبات.

ب. لێدانی ئیمینۆگلۆبین (Immune serum globulin): ژنی دووگیان و منداڵی مەلۆتکە و ئەو کەسانەی کە تووشی کەمی بەرگری لەش بوونە و تووشی ڤایرۆسی سۆریکە بوو، ئەوا: دەبێت شورنقەیەک وەربگرێت، کە: پرۆتینی تێدایە (دژەتەن) دەووترێت: ئیمینۆگلۆبین (immune serum).



globulin) ئەگەر ئەو شورنقەیە لە یەکەم شەش ڕۆژی تووشبوون بە سۆریکە بدرێت، ئەوا: ئەو دژەتەنە ناهێڵێت تووشی سۆریکە ببین، وەیان نیشانەکان بە سووکی دەبێت.

ت. دەرمان:

١. تا دابەزێنەرەکان:(Fever reducers) نەخۆشەکە تای زۆرە بۆیە: ئەو دەرمانانەی دەدرێتی کە تا دادەگرێت، وەکو: (پاراسیتۆل، پرۆفین و ناپرۆکسین).

٢. دژەزیندەگی (ئەنتی بایۆتیک): ئەگەر ئاڵۆزی وەکو: هەوکردنی سییەکان وە یان هەوکردنی گوێ دەگەک نەخۆشی سۆریکە دروست بوو، ئەوا: پزیشک دەرمانی دژەزیندەگی دەدات بە نەخۆشەکە.

٣. ڤیتامین (A): ئەو کەسانەی کە ئاستی ئەو ڤیتامینەیان کەمە، نیشانەی نەخۆشییەکیان زۆرتر و توندترە. پێدانی ئەو ڤیتامینە، توندی نەخۆشی سۆریکە کەم دەکاتەوە. ئەو ڤیتامینە بە جەمی گەورە دەدرێت، بە بڕی (٢٠٠٠٠٠) یەکەی نێودەوڵەتی (IU)، وە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ.

ث. چرەسەر لە ماڵەوە: ئەگەر بەخۆت یان منداڵەکەت لە ماڵەوە نەخۆشی سۆریکەتان هەبوو، ئەوا: سەر لە پزیشک مەبڕە، وە چاودێری بکە نەوەک یەک لە ماک و ئاڵۆزییەکانی بۆ دەربکەوێت، وە نەخۆشییەکەی تەواو بێت. لە ماڵەوە ئەو هەنگاوانەی بۆ پیادە بکە:

١. ئارامی و حەوانەوە: هەندە لە نەخۆشییەکە مەترسێ و تەواو ئارام بە وحەوانەوەی تەواوت هەبێت، وە دووربە ل ئیش و کاری قوورس و زۆر ماندوو بوون.

٢. ئاو و شلەمەنی: ئاو و شلەمەنی و شەربەت و میوە زۆر بخورێت، ئەمەش بۆ دوور بوون لە ووشکبوونەوە.

٣. هەوای پاک و خاوێن: هەوڵ بدە کە کەش و هەوایەکی خاوێن دەستەبەر بکەیت، وە ئەو هۆدەیەی کە تیایدایت هەوا گۆڕکێی تەواو بێت، ئەمەش بۆ دوور بوون لە کۆخە و گەروو کرانەوە.

٤. حەوانەوەی چاو (Rest your eye): زۆر لەوانەی کە نەخۆشی سۆریکەیان هەیە، بە تیشک و ڕۆشنایی چاوییان ماندوو دەبێت، هەر بۆیە: ڕۆشنایی کەم بکەوە، وەیان چاویلکە لە چاو بکەن. هەروەها لە خوێندنەوە و سەیر کردنی تەلەفزیۆن بەدوور بن، ئەمەش ئەگەر کەسەکە بە ڕۆشنایی و ڕۆناکی نائارام دەبوو.

• خۆپاراستن: گرنگیدان بە هۆشیاری دروستی گرنگترین هەنگاوە، وە هەروەها پێدانی زانیاری دەبێت بچێتە ناو پلانی ڕێکخستنی خێزان. ئەگەر یەکێک لە ئەندامانی ماڵەوە نەخۆشی سۆریکەی هەبوو، پێویستە ئەو ڕێکارانە بگریتەبەر:

١. جیاکردنەوە :(Isolation) لەبەر ئەوەی نەخۆشی سۆریکە توانای تەنینەوەی زۆری هەیە، بۆیە: لە چار ڕۆژ پێش دەرکەوتنی سۆربوونەوەکە و هەتا چار ڕۆژ دوای دەرکەوتنی دەبێت نەچێت بۆ سەر کار و دەوامی، بۆ نموونە: نابێت بچێتە قوتابخانە، وە نابێت بچێت بە سەر کاری لە شوێنی قەرەباڵغ. وە هەروەها لە ماڵەوە خوشک و برایەکانی کە نەکووتراون لەو منداڵە جیا بکەوە، نەوەک تووشی ئەوانیش ببێت.

٢. ڤاکسین :(Vaccinate) هەر کەسێک مەترسی تووشبوونی بە نەخۆشی سۆریکە هەبوو ئەوا: دەبێت بە زووترین کات بکووترێت، وە هەروەها منداڵی گەورەتر لە شەش مانگ دەبێت بکووترێت.

٣. نەهێشتنی دەرکەوتن و تووشبوون بە حاڵەتی نوێ :(Preventing new infections) هەر کەسەک یەکجار تووشی نەخۆشی سۆریکە ببێت، ئەوا: لەشی بەرگری هەتا هەتایی بۆ ئەو نەخۆشییە دروست دەکات و قەت جارەکێدی تووشی نابەتەوە، هەرچی ئەوانەن کە تووشی نەهاتوون ڤاکسینی سۆریکە هەیە، کە:

أ. باشتر کردنی بەرگری لەش:(Promoting and preserving herd immunity) هەر لەگەڵ دۆزینەوەی ڤاکسینی سۆریکە، ڕێژەی تووشبووان بە نەخۆشی سۆریکە بە بەرچاو دابەزی، وە تەنانەت لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا هەر بەرەوە نەمان چوو بەڵام لەگەڵ ئەوەش هێشتا هەن کە ئەو ڤاکسینەیان وەرنەگرتووە، وە بەرگریان دژی نەخۆشی سۆریکە نییە! هەر بەو هۆیە، هەنووکە ڕێژەی تووشبووان بە نەخۆشی سۆریکە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سێ هێند بووە.

ب. نەهێشتنی دەرکەوتنەوەی سۆریکە Preventing a resurgence of measles): هەر لە دوای دۆزینەوەی ڤاکسینی سۆریکە، نەخۆشی سۆریکە ڕووی لە کەمی و نەمان کرد. بەڵام دیسان وادیارە ژمارەی تووشبووان زیادی کردۆتەوە، ئەمەش دوای ئەو لێکۆڵینەوەیە هات کە لە ساڵی (١٩٩٨ز) کراوە، کە: ئۆتیزمی بە ڤاکسینی گوێ ڕەپە و سۆریکە و سۆریکەی ئەڵمانی بەستۆتەوە (MMR). لە وویلایەتە بەریتانیا، ڕێژەی ئەوانەی ڤاکسینیان بۆ کراوە دابەزیووە و لە هەنووکە تەنیا (٨٠٪) لە منداڵانی ئەو وولاتە لە ساڵی (٢٠٠٢ز) کووتراون، وە ڤاکسینی سۆریکەیان لێدراوە. لە ساڵی (٢٠١٠ز) زیاتر لە (٣٨٠) منداڵ لەو وولاتەدا تووشی سۆریکە بوون، وە لە نێوان ساڵانی (٢٠١٢ – ٢٠١٣ز) زیاتر لە (١٢٠٠) منداڵ تووشی نەخۆشی سۆریکە بوون.

• سەرچاوەکان:

١. Conns Current Therapy, Bope I. ٢٠١٤, KELLERMAN. ٢. Harrisons Principles of medicine, ٢٠١٢. ٣. UNICEF, ٢٠٠٩.

وەرگێرانی: هیوا سالح ئەحمەد
سلێمانی، شەقامی ئیبراهیم پاشا ـ نزیک نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی تەلاری باوک ـ تاقیگەی شیکاری نەخۆشیی وریا

Blood Urea Test
شیکاری یوریای خوێن

ئەم شیکارە بەم ناوانەیشەوە هەر ناسراوە: نایترۆجینی یوریا (Urea Nitrogen)، یوریا(Urea)، ناوە ڕەسمییەکەیشی نایترۆجینی یوریای خوێنە (Blood Urea Nitrogen). لای خۆمان بە شیکاری گورچیلە ناسراوە. زۆر جار پزیشک ئەم شیکارانەیشی لەتەکدا دەنووسێت: کریاتینین (Creatinine)، ڕوونکردنەوەی کریاتینین (Creatinine Clearance)، شیکاری میز (Urinalysis)، مایکرۆئەلبومین (Microalbumin). هەروەها ڕادەی پاڵاوتنی گلۆمەریولەیس(eGFR) پانێلی سەر لەبەری میتابۆلیزم (شیکاری گشتی) (Comprehensive Metabolic Panel)، پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم (Basic Metabolic Panel).

بۆچی ئەم شیکارە دەکرێ؟ ئەم شیکارە بۆ هەڵسەنگاندنی کاری گورچیلە و چاودێریکردنی کارایی دەڵاندن (دیالاسیز /Dialysis) و هەر چارەسەرێکی تێکچوون نەخۆشییەکانی گورچیلەیە.

کەی پێویست بەم شیکارە دەکات؟ بەشێکی ڕۆتینی پانێلی (Comprehensive Metabolic Panel; Basic Metabolic Panel) یان کاتێ مرۆ دووچاری حاڵەتێکی توند یان درێژخایەن دەبێتەوە، کە لەوانەیە ببێتە مایە تێکچوونی گورچیلەکان.

نموونەی پێویست؟ کەمێ خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵ باسک وەردەگیرێت.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟ بەم شیکارە بڕی یوریای خوێن دەپێورێت، یوریا لە جگەردا پێک دێت، کاتێک پرۆتین بۆ پێکهاتەکانی (ترشی ئەمینی) تێک دەشکێت میتابۆلیزە دەبێت، بەم کارلێکە ئامۆنیا پێک دێت، دواتر دوو گەردیلەی ئامۆنیا یەکدەگرن بۆ یوریا دەگۆڕێنن، ژاراوی بوونی ئەم پاشەڕۆیە لە ئامۆنیا کەمترە. نایترۆجین پێکهاتەی هەر یەک لە ئامۆنیا و یوریایشە، هەردوو یوریا و یوریا نایترۆجین بۆ بەشێکی گرنگی ئاڵوگۆڕ پێکراو دەگەڕێنەوە، چونکە نایترۆجین لە پێکهاتەی یوریادایە. وە هەروەها یوریا / یوریا نایترۆجین ڕێگەیەکی گواستنەوەیە لەش بۆ قوتار بوون لە زیادەی نایترۆجین پەنای بۆ دەبات. جگەر یوریا دەڕژێنێتە ناو جۆگەی خوێن لەوێوە بۆ گورچیلە و دەپاڵێورێت لە ڕێی میزەوە فڕێ دەدرێت. ئاساییە بڕێکی جێگیر یوریا لە خوێندا هەبێت. زۆر نەخۆشی یان حاڵەت هەن کار دەکەنە سەر گورچیلە یان جگەر ناڕاستەوخۆ کار لە بڕی یوریای خوێن دەکەن، ئەگەر بڕی ئەو یوریایەی جگەر پێکی دەهێنێت زیادی کرد یان بڕی ئەو یوریایەی گورچیلە دەیپاڵێوێت کەمی کرد، ئەوا: بڕی یوریا زیاد دەکات. ئەگەر نەخۆشی جگەر بووە مایەی سستبوونی پێکهاتنی یوریا، لەوانەیە: پەیتی یوریای خوێن دابەزێت.

چۆن نموونە بۆ شیکار وەردەگیرێت؟
کەمێ خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵ باسک وەردەگیرێت.

بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی نموونەکە هیچ ئامادەکارییەک بۆ شیکارەکە پێویستە؟
نەخێر.

ئەم شیکارە چۆن بەکار دێت؟
سەرەتا شیکاری یوریا و کریاتینین بۆ هەڵسەنگاندنی کاری گورچیلە دەنووسرێت. بەوە دەکرێ لە ساخی سلامەتی گورچیلە دڵنیا بین. هەروەها چاودێری ئەو کەسانەیش بکرێ کە گورچیلەیان لەکار کەوتووە یان نەخۆشی توونـد یان درێژخایەنی هەیە. هەروەها بۆ هەڵسەنگاندنی باری لەشساخی ئەو کەسانەیش کە شیکاری گشتی دەکەن.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟
شیکاری یوریا بەشێکی هەردوو پانێلی بنەڕەتی میتابۆلیزم پانێلی گشتی میتابۆلیزم (BMP and CMP)ە، کۆمەڵە شیکارێکن بە بەربڵاوی دەکرێت:

• کاتێ مرۆڤ لە تاو چەند ئازارێکی دەستنیشان نەکراو دەردەدڵیەتی.
• وەک بەشێکی خشتەی شیکاری ڕۆتینی.
• بۆ دڵنیا بوونە لە کاری گورچیلەکانی پێش ئەوەی دەرمانێکی دیاری کراو وەک

چارەسەر وەربگریت.
• کاتێ بە هۆی ئازارێکی کتوپڕەوە دەگەیەنرێتە ژووری فریاکەوتنی کتوپڕ (گواری) یان نەخۆشە.
• لەو ماوەیەیشدا کە لە نەخۆشخانە خەوێنراوە.
• ئەم شیکارە زۆرجار لەتەک شیکاری کریاتینین دەنوسرێ، کاتێ گومان لە نەخۆشی گورچیلە دەکرێت.

هێندێ لە نیشانەکانی گورچیلە:

• وڕوو گێژ بوون، لە دەستدانی بیر کردنەوە (lack of concentration)، ئارەزوو نەکردنی خواردن، نەخەوتن.
• پەنمین، ئاوسان، بە تایبەتی لە چوار دەوری چاوەکان دەم چاو، قولە پێ، سک، ڕان، پاژنەی پێ.
• میزی مرۆڤ کەف بکات، خوێناوی بێت، یان ڕەنگی مەیلەو کاکاوی بێت.
• بڕی میزەکەی کەم بکات.
• بە زەحمەت میزی بۆ بکرێ، وەک هەست کردن بە سووتانەوە، لە کاتی میزکردندا هەست بە نائاسایی میزکردنەکەی بکات، میزە چڕکێ، بە تایبەتی لە شەودا.
• ئازاری لای ناوەڕاستی پشت (کەلەکە) خوار پەراسووەکان، شوێنی گورچیلەکان.
• بەرزی پەستانی خوێن.

لەوانەیە بۆ ئەم شیکارە پێویست بکات:

• لەدەرفەتی گونجاودا چاودێری ئیشی گورچیلەکان بکرێ، لەوانەدا کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، وەک: شەکرە، پەککەوتنی دل (congestive heart failure) و نۆرەی دل (myocardial infarction) (heart attack).
• لە دەرفەتی گونجاودا ئەو کەسانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە بە ڕێک پێکی چارەسەر چاودێری ئیشی گورچیلەیان بکرێ.
• پێش دوای چارەسەری ڕاستەوخۆ بە دەرمان بۆ چاودێری کردنی ئیشی گورچیلە.
• لە دەرفەتی لەباردا بۆ چاودێری کردنی کارایی دەلاندن (dialysis).

ئەنجامی شیکار چی دەگەیەنێت؟ بەرز بوونەوەی بەهای شیکاری یوریای، واتا: تێکچوونی ئیشی گوریلەیە، ئەوەیش لەوانەیە ببێتە مایەی نەخۆشی درێژخایەن یان توندی گورچیلە یان تێکچوون لەکار کەوتنی گورچیلەیە. پێدەچێت ئەوە بە هۆی بارێکەوە بوو بێت کە خوێن بە کەمی بۆ گورچیلەکان بچێت، هەروەک لە خوێنتێزانی پەککەوتنی دل (congestive heart failure)، خورپە (shock)، فشار (stress)، تازە نۆرەدڵە لێی دابێت، سووتاوی، بۆ بارێک کە ببێتە مایەی میز گیران یان ووشکبوونەوە (dehydration). پێدەچێت پەیتی یوریای خوێن بچێتە سەر، کاتێ پرۆتینێکی زۆر بە کرداری ڕماندن (catabolism) تێک دەشکێت، بەشێوەیەکی بەرچاو پروتین لە خواردەمەنی بەرز بێتەوە، یان خوێنبەر بوونی جۆگەی هەرس،(چونکە پرۆتین لە خوێندا هەیە). ئاستی یوریا لە خوێندا کەم بکات دابەزێت بلاو نییە و حالەتێکی ئاسایی نییە مایەی بایەخ بێت، لەوانەیە ئەوە لە حالەتی نەخۆشییە توندەکانی جگەر و بەد خۆراکی)malnutrition(دا ڕوو بدات. هێندێ جاریش ئەگەر ئەو کەسە شلەی ناو لەشی زۆر زۆر بێت (is over hydrated). بەلام شیکاری یوریا وا باوە کە بۆ دەست نیشانکردنی ئەم حالەتانە نانووسرێت. لەوانەیە لە کاتی دووگیانیدا هەردوو حالەتی بەرز بوونەوە و دابەزینی یوریای خوێن دەر بکەوێت. ئەگەر کەسێک تاقە یەک گورچیلەی ساخی بە تەواوی تووانستییەوە کار بکات، لەوانەیە: پەیتی یوریا ئاسایی بێت، هەرچەندە گورچیلەکەی دیکەی باش بە فرمانەکانی ڕانەگات.

هیچ شتێک ماوە پێویست بکات من بیزانم؟

بە بوونی بڕێک پرۆتین لە خۆراکدا ئاستی یوریای خوێن دەچێتە سەر، زۆری پرۆتین لە خۆراکدا لەوانەیە بە شێوەیەکی نائاسایی ئاستی یوریا بباتە سەر. لە کاتێکدا خۆراکی کەم پرۆتینیش ئاستی یوریا بە شێوەیەکی نائاسایی دادەبەزێنێت. زۆر جۆری دەرمان دەبنە مایەی زیاد بوونی یوریا لە خوێندا دەرمانیش هەن، وەک: (Chloramphenicol and Streptomycin)دای دەبەزێنێت، وا باشە سەبارەت بە هەر دەرمانێک وەری دەگرن زانیاریتان هەبێت.

پرسیاری باو:

١. سەربارى ئەم شیکارە چ شیکارێکی دیکە پێویستە تا بزانم گورچیلەکانم وەک پێویست کار دەکەن؟ سەرەتا یوریای نایترۆجین کریاتینین پێویستن تا بزانین گورچیلەکان بە شێوەیەکی گونجاو پاشەڕۆی ناو خوێن دەپاڵێون، لەوانەیە: پزیشکەکەت داوای شیکاری ئەلەکترۆلایت، وەک: سۆدیۆم پۆتاسیۆم یان کالسیۆمت لێ داوا بکات تا یاریدەی بدات کاری گورچیلە باش کار دەکەن.

٢. چۆن یوریای خوێن بە پێی تەمەن دەگۆڕێت؟ ئاستی یوریا بە پێی تەمەن دەچێتە سەر، ئاستی یوریای منداڵێکی ساوا نزیکەی (٣/٢)ی ئاستی یوریای کەسێکی لەشساخی پێگەیشتووە، لە کاتێکدا ئاستەکەی لە خوێنی کەسێکی بەساڵاچووی سەرووی (٦٠) ساڵ کەمێ لە هی کەسێکی گەنجتر بەرزترە، ئاستەکەیشی لە پیاواندا بەرزترە لە چاو ژنان.

٣. تێکرایی یوریای خوێن / کریاتینین چییە؟ هێندێ جار، پزیشک لە تێکرایی (یوریا/ کریاتینین)ی کەسێک دەڕوانێ، تا لەوە تێ بگات بۆچی پەیتییەکەی لە باری ئاسایی بەرزترە؟ ئاساییە کە تێکرایی (یوریا/کریاتینین) (١:١٠ تا ١:٢٠) ە، بەرز بوونەوەی ئەم تێکڕاییە لەوانەیە بە هۆی بارێکەوە بێت خوێن جمینی بەرەو گورچیلە کەم کردووەتەوە، وەک خوێنتێزانی پەککەوتنی دل (congestive heart failure) یان ووشکبوونەوە (dehydration). هەروەها لە کاتی زۆربوونی پرۆتین، خوێنبەر بوونی ڕیخۆڵە و زۆری پرۆتینی خۆراکیشدا دەردەکەوێت. لە نەخۆشییەکانی جگەر (پێکهاتنی یوریا کەم دەکات) و بەد خۆراکی ئەم ڕێژەیە کەم دەکات.

سەرچاوە: ئەم بابەتە و چەند بابەتی دیکەم لە ماڵپەڕی (labtestonline) وە کردوون بە کوردی، کە تایبەتە بە شیکاری نەخۆشی.

ڕەفتارە نادروستەکان لە مانگی ڕەمەزاندا

ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان گرنگی و سوودی دەروونی و جەستەیی و دارایی و کۆمەڵایەتی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە، بەڕۆژوو بوون کردارێکی خۆویست و خۆکردە و بەجێهێنانی فەرمانی خودای گەورەیە! فەرمانێکە دانراوە بۆ ڕێکخستن و نوێ کردنەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش، هۆکارێکە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییە دەروونیەکانی، وەک: خەمۆکی و پەستی و شکستەخۆیی و خەوزڕان و خۆسوتاندن و خۆکوشتن، وادەکات: مرۆڤ ئاسوودە و ئارام بێت و هەردەم لەشی ساغ و بەرگری لەشی باش و بتەو بێت. بەڕۆژوو بوون یارمەتی بەردەوام گەنج بوون و دوور بوون لە پیری دەدات و مرۆڤ دوور دەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و مێشک و گورچیلەکان و یارمەتی هاوسەنگی ژەهرەکان و فڕێدانیان لە لەشی ئادەمیزاد دەکات و مرۆڤ دوور دەکات لە نەخۆشییە سندانداری و شێرپەنجەییەکان و هۆکارێکە بۆ زیاد بوونی ئارەزووی زایندەیی و زۆر بوونی منداڵ و خێر و ڕۆزی و دوورکەوتنەوە لە ڕژدی و چاوچنۆکی و بوونی ئیرەیی لە ناو کۆمەڵگادا. بەڕۆژوو بوون بۆ ماوەیەکی دیاریکراوە، کە تیایدا ژەمی نیوەڕۆ نامێنێت بەمەش گۆڕان لە کاری ڕژێنەکان ڕوودەدات و دیاردەیەک دروست دەکات کە وشکبوونەوەی کەم و چەوری و شەکری کەم لە ناو خوێندا و مرۆڤ جەستەی خۆی ڕادەهێنێت بۆ بەجێهێنانی فەرمانی دیاریکراو کە تەنیا لە ژێر دەسەڵاتی کۆئەندامی بەسۆزدایە بەمجۆرە فەرمانە دەمارییەکان هەروەک ڕژێنەکان گۆڕانیان بەسەر دادێت و زانراویشە کە دەمار و هۆرمۆن زیندە چالاکییەکانی لەش ڕێکدەخات، کەواتە: مانگی ڕەمەزان مانگی خۆ ڕاهێنان و خۆڕێکخستنەوە و بتەوبوونی ویست و ئیرادەی مرۆڤە. لەگەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزاندا پێویست دەکات مرۆڤ خۆی ئامادە بکات جەستەیی و دەروونی و وورەی بەرز بێت کە توانای هەیە لەو مانگە بە تەواوی بەڕۆژوو ببێت و واز لە جگەرەکێشان بهێنێت: ئەو مانگە هەلێکی زێڕینە بۆ ئەوانەی کە دەیانەوێت بڕیار بدەن کە واز لەجگەرە کێشان بهێنن لە یەک دوو هەفتەی پێش ڕەمەزان کەمتر چایە و قاوە و کاکاو و نسکافە بخورێتەوە و هەوڵ بدرێت زۆرتر ئاو لە نێوان ژەمەکان بخورێتەوە، هەروەها بڕی ژەمی نیوەڕۆ کەم بکرێتەوە و خۆدوور بگرین لە خواردنەوەی شلە گازدارەکان، وەک: پیپسی و سیڤن و دوورکەوتنەوە لە خواردنی قاوەڵتی وەک کێک و نەستەلە و شیرنەمەنی لە نێوان ژەمەکان بەتایبەتی بۆ ئەوانەی کە قەڵەون و لە هەوڵی خۆ لاوازکردنن. هەروەها لە یەک دوو هەفتەی پێش ڕەمەزان میوە و سەوزە زۆر بخورێت و لە خواردنی تیژی و تفتی و بیبەر دوور بکەوینەوە. هەموو کات ئەگەر لە هەموو خەڵکیش نەبێت لە زۆربەیان هەندەک ڕەفتاری ناتەندروست و ناساغ دەبینرێت، کە: لە ڕاستیدا لە ڕووی ئایینی و پزیشکییەوە هەڵەیە و ناتەندروستە دەبێتە هۆی خراپ شکانەوەی ئەو بەڕۆژوو بوونە و سوود نەدیتن لێی! وە هەندەک جار تەنانەت باری تەندروستی ڕۆژووەوانەکە دەخاتە مەترسییەوە، وە بەتایبەت لەو کەسانەی کە ئامادەباشیان تێدایە کە تووشی ماک و ئالۆزییەکان ببن. لەو ڕەفتارە ناتەندروستانە کە لە مانگی ڕەمەزاندا دەبینرێت، لەوانە:

١. نووستنەوە لە سەر خواردنی خۆراک:

پزیشکان قەت حەز بەوە ناکەن، کە: مرۆڤ هەتا دوو سەعات دوای خواردنی خۆراک پاڵ بکەون یان بخەون. نووستن یەکسەر دوای خواردن خۆراک کرداری هەرسکردن دوا دەخات، وە لەش تووشی کاردانەوەی خراپی بەرزی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خێندا دەکات. مرۆڤەکان، کە خواردن دەخۆن هەموو خواردن دەبێت بە ڕێگای کرداری هەرسکردن لە دۆخی ڕەقی و شلییەوە بگۆڕێن بۆ شێوەیەکی گیراوەو کە بتوانرێت لە ڕێگای ڕیخەڵۆکەوە بمژرێت و بەسەر هەموو خانەکانی لەشدا دابەش بکرێت. ئەو پرۆسەیە هەر لە یەکەم پاروو خواردنەوە، هەتا هەموو خواردنەکە دەخورێت و دەگوازرێتەوە بە خانەکان بە لایەنی کەم دوو سەعاتی پێویست دەبێت. ئینجا ئەگەر کەسەکە دوای خواردنی جەم چوو نووست، ئەوا: ئەو پرۆسەیە دوا دەکەوێت. هەموو کات، هەتا دای خواردنەوەی یەک چایەش، ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بەرز دەبێتەوە هەتا (١٨٠ مگم/دیسیلیتر) دواتر وورده وورده دادەبەزێت هەتا دێتەوە ئاستی ئاسایی. پزیشکان، حەز دەکەن کە کاتێک کەسێک دەچێت بۆ خەوتن لە گەوران ڕێژەی شەکری لە ناو خێندا لە (١٤٥ مگم/دیسیلیتر) کەمتر بێت، وە لە جەوانان لە (١١٥ مگم/دیسیلیتر) کەمتر بێت. وە ئەگەر کەسێک نانی خوارد و دوای یەک کاتژمێر دوای خواردن چوو خەوت، ئەوا: لە کاتێکدا دەخەوێت کە ڕێژەی شەکر لە ناو خێندا بەرزە، بۆ نموونە: لەوانەیە (١٧٠ مگم/ دیسیلیتر) بێت! ڕاستە، ئەو ڕێژەیە نەگەیشتووە بەوەی کە بگووترێت کە نەخۆشی سووکەری هەیە بەلام بە تێپەڕ بوونی کات وورده وورده ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی سووکەری دروست دەکات، وە لە هەمان کاتدا هەمان ئەگەری تووشبوونیان بە ماک و ئالۆزییەکانی نەخۆشی سووکەری هەیە. هەتا ماوەیەکە، زۆر جار دەبیستین دەووترێت کە: (فلان کەس هیچی نەبوو، لە خۆڕا کەوت و مرد)، ئەوە هەمووی بە هۆی ئەوەوەیە کە لە خواردنی خۆراک بە شێوازی دروست خۆراک ناخۆین. لە مانگی ڕەمەزاندا، وە بە زۆری لە پاشیوودا هەن کە دوای خواردنی پاشیوو یەکسەر دەخەونەوە، وە هەتا چێشتان خەبەریان نابێتەوە! ئەوە تەواو نادروستە و پێویستە لە نووستنەوە دوای خواردنی خۆراک بە دوور بین.

٢. چێشتە خەو:

مانگی ڕەمەزان بۆ ئەوە نییە کە موسڵمانان تەمبەڵ بین، بەڵکو مانگی کۆشش و هەوڵدانە، ئەوا: خراپی چێشتە خەو لە ڕووی دارایی و ئایینیەوە بۆ



پسپۆڕانی ئەو بوارە جێدەهێڵین! وە لە رووی تەندروستییەوەش زۆر خراپە، بەوەی کە: لە مێشک گلاندێک هەیە بەناوی قوچەکە گلاند (Pineal Gland)، ئیشی ئەو گلاندە فەرمانەکان ڕێکدەخات بەوەی کە لە ڕۆژدا فەرمانی لەش جوودایە لەگەڵ ئەوەی شەودا، وە بەمەش هەموو کردارەکانی ناو لەش بەو شێوەیە ڕێکدەخرێت. وە هەروەها هەموو خوێنی ناو لەش کە بڕەکەی (٥ – ٧ لیتر) خوێنە، هەندێک لە پێکهاتەکانی تەمەنی تەنیا (٩) سەعاتە و لە دروستبوونی بەردەوامدان، چێشتەخەو ئەو پرۆسەیە دوا دەخات. هەروەها، کاردانەوەی خراپی لە سەر فرێدان و نەهێشتنی پاشماوە و ماددە ژەهراوییەکانی ناو لەش دەبێت چونکە لە بەیانیدا خڕکە سپییەکان جەرگ چالاک دەبن لە پاککردنەوەی لەش.

٣. زۆر نووستن:

ئەوە ماوەی چەند ساڵێکە مۆدەیەک لە مانگی ڕەمەزان دیار کەوتووە، ئەویش: کەسەکە دێت بە ڕۆژ هەموو دەخەوێت، مەگەر بۆ نوێژ کردە هەڵبستێتەوە! وە نزیک مەغریب لە خەو رادەبیت، بەوە هیچ سوود و مفای مانگی ڕەمەزانی دەست ناکەوێت.

٤. زۆر خۆری:

هیچ کات مرۆڤ نابێت لە پێویستی خۆی زیاتر بخوات! بەتایبەت لە سەرەتای مانگی ڕەمەزاندا خەڵکانێک هەن، کە: لە پێویستی خۆیان زۆرتر دەخۆن کە ئەمە کاردانەوەی خراپی هەنووکەیی و درێژ خایەنی دەبێت.

٥. دانیشتن:

هەتا درەنگانی شەو لە دیار تەلەفزیۆن، وە یان ئامێر و دەزگا ئەلیکترۆنییەکان کە لە ڕۆژدا کەسەکە کاردانەوەی ئەو دانیشتنەی لە سەر دیارە. وەیان زۆر خواردنەوەی چایە و قاوە و خواردنەوە گازدارەکان..هتد، کەوا باشترە لەو جۆرە هەڵسوکەوت و ڕەفتارانە بە دوور بین.

٦. نەخواردنی دەرمان: هەندێک لەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنییان هەیە، لە خۆرا و بە بێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ دەرمانەکانی خۆیان رادەگرن یان ناخۆن!!؟ کە ئەمە تەواو هەڵەیە، هیچ کات نابێت بەبێ وەرگرتنی ڕاوێژ لە پزیشکی پسپۆڕ دەرمان بووەستێنرێت یان رابگیرێت.

ئاریشە و گرفتەکانی پاژنەی پێ

پاژنەی پێ، وە یان قوونیانی هەروەک هەر ئەندامێکی لەشی مرۆڤ ئەگەری ئەوەی هەیە، کە: تووشی پێکان و بریندار بوون و ئاریشە بێت، کە لە زۆر لە یارییەکان ڕوودەدات. باوترین ئەو ئاریشانەی کە تووشی پاژنەی پێ دێن، بریتییە لە: پچڕانی بەستەرە شانەکانی پاژنەی پێ، کە بە هۆی بەرکەوتنی پاژنەی پێوە دروست دەبێت، کە ئەو پچڕانە لە شێوەی درز یان لە شێوەی دڕانێکی تەواو دەبێت. ئەوجا، ئەو جۆرە بەرکەوتنە لە هەموو جۆرە وەرزشییەکان ڕوودەدات بەڵام بە زۆری لەو یارییانەدا کە بەریەککەوتن و غاردانێی زۆر تێدایە ڕوو دەدات، بۆ نموونە: بازدان، وە یان یەکسەر گۆڕانی ئاراستەی غاردان و ڕۆیشتن. ئەو جۆرە ئاریشە وەرزشییە، بینراوە کە: دەبێتە هۆی بریندار بوون و بەرکەوتنی پاژنەی پێ، کە (٢٥- ٤٥٪)ی هەموو بەرکەوتنەکان لە یارییەکانی باسکە و تۆپی پێ و لەو جۆرە بەرکەوتە و یاریشە پزیشکییەن. لە وڵاتێکی وەکو وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕۆژانە نزیکەی (٢٧٠٠٠) حاڵەتی پچڕانی بەستەرە شانەکانی پاژنەی لە هەموو یارییە وەرزشییەکان ڕوودەدات، ئەو لە هەر ڕۆژێکدا. ئەو یاریزانانەی کە جارێک تووشی پچڕانی بەستەرە شانەی پاژنەی پێ (ankle sprain) بوون، ئەوا: پێنج هێندە ئەگەری دووبارە تووشبوونیان هەیە. بەستەرە شانەکانی کە دەوری پاژنەی پێ دەدەن گەلەک زۆرن بەڵام دەتوانرێت بکرێت بە سێ جۆرەوە، کە ئەوانیش: ناوەند و ناو ئێسقان و بەستەرە شانەی دەرەوەن. کە ئەو گرووپە بەستەرە شانانەی کە لەدەرەوەی پاژنەی پێیەوە هەن، لەوانەن کە زۆرترین بەرکەوتن و برینداریییەکان بەر ئەو گرووپە بەستەرەشانانەوە دێن.

• میکانیزمی ئەو بەرکەوتنانەی کە دەبێتە هۆی پچڕانی پاژنەی پێ:

نووشتانەوەی پاژنەی پێ (inversion injuries)، نزیکەی (٧٠ – ٨٥٪)ی پچڕانی پاژنەکانی پێ بە هۆی ئەو جۆرە بەرکەوتنانەوە دەبێت. ئەمەش کاتەک ڕوودەدات کە پێی خوار دەکاتەوە و پێی نووشتاوەتەوە، ڕووی بەرەو ژوورەوەیە. ئەمەش کاتەک کە یاریزانەکە لەو شێوەیە بە سەر پای یاریزانێکیتردا بەر دەبێتەوە یان پێی دەخاتە سەر پێی یاریزانەکە، کە لەو شێوەیە بەرکەوتنەکە ڕوودەدات، ئەوا: کۆمەڵە بەستەرە شانەکانی دەرەوەی پاژنەی پێ پچڕانیان بەسەر دادێت، وە لە لاوازەکەوە بۆ ئەستوورەکە. کە بەستەرەشانەکانی پاژنەی پێ تووشی پچڕان دەبن، ئەوا: دەپەنمێت و ئەستوور دەبێت بەگوێرەی ئەو بەرکەوتنەی کە بەر پاژنەی پێ دەکەوێ ئەستوور بوون و پەنمانەکە دەگۆڕێت. کە پزیشک دەست لە پاژنەی پێ دەدات، کامە لای کە زۆر بە ئازارە و زۆر ئەستوورە ئەو لایەیە کە تووشی پێکان و پچڕانی بەستەرشانە هاتووە. ئەوجا، پزیشک کە یاریزانێکی بۆ دەچێت کە پاژنەی پێی تووشی بەرکەوتن بووە، ئەوا: هەموو پاژنەی پێی و بەستەرشانەکان و ئێسکەکانی پێ و ئێسکی لاق و ئەژنۆیەکان بە تەواوی دەپشکنێت، وە لێیان دەکۆڵێتەوە. ئەوجا، پزیشک بە پشکنینی پاژنەی پێ بەدەست بە ڕێگای (anterior drawer test)، بۆ یاریزانەکە دەکات، کە: بە سەتێک پێیەکان دەگرێت و بۆ لای ناوەوە دەیبات، وە بە دەستەکەیدی لە سەر لاقی یاریزانەکە دەبێت. کە ئەگەر دەرچوون و دەرپەڕین هەبێت، وە بەرێژەی زیاتر لە (٥ ملم) بە بەراورد بەو پاژنەییەی کە تووشی پێکان نەهاتووە، وەیان لای دەرەوەی قۆڵ بوو (sulcus sign)، ئەوا: ئەو پشکنینە بە پۆزەتیڤ دادەنرێت. وە پشکنینێکیتر هەیە، کە: بە (talar tilt test)، ئەو پشکنینەش بۆ زانینی چۆنیەتی کار کردنی بەستەرە شانەی لای دەرەوەی پاژنەی پێ بەکار دێت، کە: ئەگەر پۆزەتیڤ بێت، ئەوا: مانای ئەوە دەدات کە ئەو بەستەرشانەیە تووشی پچڕان هاتووە. کە تێیدا ڕێژەی توانای ئەو جومگەیە بۆ جووڵانەوەی و کرانەوەی لە چاو ئەو جومگەیەی کە تووشی پێکان نەهاتووە، وە ئەو پشکنینە بۆ بەستەرە شانەی دەرەوە بەکار دێت.

• جۆرەکانی پچڕانی پاژنەی پێ: پچڕانی پاژنەی پێ، دەکرێت بە سێ پلەوە:

أ. پلەی یەکەم :(Grade I) کە پچڕانەکە دەبێتە هۆی کشانی بەستەرەشانەکە بەڵام دڕانی گەورەی نابێت، وە ئەگەر جومگەی پاژنەکە بە دەست بپشکنرێت، ئەوا: بەستەرەشانەکە ئازاری زۆر دەبێت بەڵام ئەستوور نابێت و ناپەنمێت، ناجێگیر نابێت، وە ئێشی خۆی هەر دەکات.

ب. پلەی دوو :(Grade II) پچڕانەکە دەبێتە هۆی درست کردنی دڕانێک لە بەستەرەشانەکە، وە بە پشکنین کەمێک ئەستوور دەبێت و دەپەنمێت. وە ئێشەکەی کەم دەبێتەوە، وە برۆکەک جێر دەبێت.

ت. پلەی سێیەم :(Grade III) پچڕانەکە بە هۆی بەرکەوتنێکی زۆر بەهێزەوە دەبێت، وە بەستەرە شانەکە تەواو دەدڕێت. بە پشکنین تەواو ئەستوور دەبێت و دەپەنمێت و خوێن تێزانی دەبێت، وە ناجێگیرە و بە تەواوی لە ئێش و کارەکانی دەکەوێت.

• پشکنینەکان:

١. تیشک: تیشک ئەو کاتە پێویست دەبێتم کە: یاریزانەکە نەتوانێت لە سەری بڕوات، وە یان لە سەر ئێسک ئازاری و ژانی هەبوو. وە ئەگەر یاریزانەکە چارەسەری بۆ کرا بەڵام دوای (٧ – ١٠) ڕۆژێدی مفای لە چارەسەرییەکە نەدیت، ئەوا: دەبێت دووبارە تیشکەکەی بۆ دووبارە بکرێتەوە. ئەوجا، لە تیشکی سادە چەندەها نیشانە هەیە کە تێیدا دەردەکەوێت، کە لەوانەیە: شکان، فراوان بوونی بۆشایی، وە یان ئاریشەی ئێسقانەکان



Ankle Problems

لە سەر ئیسقانەکان دەربکەویت.

٢. تیشکی لەناکاوی و تەنگاوی :(Stress Radiographs) ئەو جۆرە پشکنینە، لە کاتی پچڕانی پلە سێ زۆر بە سوودە بۆ تەواو هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکە. کە لە کاتی کردنی پشکنینی (anterior drawer test)، تیشکی بۆ دەگیرێت و بە تیشکی (anterior drawer stress radiograph) دەناسرێت، وە بە وەرگەڕانی ڕوو لە پێشەوە کە لەو تیشکە دەردەکەوێت، دەووترێت: تیشکەکە پۆزەتیڤە. هەرچی تیشکە (talar test stress radiograph)، ئەو کاتە دەکرێت کە پاژنەی پێ لە حاڵەتی (neutral mortise – view position)ە، ئەوجا ئەگەر پاژنەی پێ بە (٢٥) پلە ببێتەوە وەیان بە (١٠) پلە زیاتر لەوەیتر ببێتەوە، ئەوا: دەووترێت کە ئەو پشکنینە پۆزەتیڤە و مانای ناجێگیری پاژنەی پێ دەدات.

• **چارەسەر:** چارەسەری سەرەتایی، چەند هەنگاوەک دەگرێتەوە، کە بە کورت کراوەیی دەووترێت (Rice):

أ. حەوانەوە (R): بە ئارام بوون و حەوانەوەی یاریزانەکە، کە نابێت لە سەر بڕوات هەتا ئەو کاتەی کە ئەگەر بڕوات نەشەلێت، دەنا نابێت بە شەلەیی لە سەری بڕوات.

ب. بەفر (I): بە دانانی بەفر بۆ ماوەی (٢٠) دەقیقە بۆ (٣- ٥) جار لە ڕۆژێکدا یارمەتی لابردنی پەنمانەکە دەدات.

ت. بەستان و بەرزکردنەوەی ئاستی دانانی (C): هەندەک جار بەستینی بە باندج، وەیان بەرز کردنەوەی کە لە ئاستی دڵ بەرزتر بێت، ئەوا: یارمەتی نەهێشتنی ئەستوور بوون و پەنمانەکە دەدات.

ث. ئازارشکێن و ژان لابەرەکان (E): دەرمانی وەکو پاراسیتۆل و دەرمانە ئازارشکێنەکان دەتوانرێت بۆ لا بردنی ئازار و ژان بەکار بێت.

• **شیاندن :(Rehabilitation)** شیادن زۆر پێویستە بۆ نەهێشتنی ڕوودانی ئاڵۆزی درێژخایەن، وە گەڕانەوەی پاژنەی پێ بۆ باری جارانی. شیاندن بە چەند دۆخێکدا دەبێت، کە:

أ. دۆخی یەکەم (Phase I): کە بریتییە لە چارەسەری هەنووکەیی (RICE)، کە لە ماوەی (٣ – ٥) ڕۆژ دەخایەنێت، هەتا ئەو کاتەی کە یاریزانەکە دەتوانێت لە سەر قاچی بووەستێت، وە پەنمان و ئازارەکەی کەم دەبێتەوە.

ب. دۆخی دووەم(Phase II) : کە بۆ ئەوەیە پاژنەی پێ بگەڕێتەوە بارودۆخی جارانی لە جووڵە و کار کردنی، ئەم دۆخە لە نێوان چەند ڕۆژێک بۆ چەند حەفتەیەک دەبات.

ت. دۆخی سێیەم :(Phase III) لەو کاتەوە دەست پێدەکات، کە جووڵەکان هەر وەک باری ئاساییە. وە یاریزانەکە بە هیچ شێوەیەک ئازار و پەنمانی نییە، وە دووبارە توانانی بەژدار کردنی لە ڕاهێنان هەیە و دەتوانێت غار بدات، وە لەگەڵ غاردان توانای هەیە کە بسووڕێتەوە (لە سەر شێوەی پیتی (٨، وە یان بە زیگ زاگی بڕوات و غار بدات.

خەڵك و نەخۆش

بۆ ئەمڕۆ، لە عیادە لە مەغریبێکی درەنگ نەخۆشێک وەژۆریٚ کەوت. جاری پێشتر، دەگەری ڕێککەوت بووم، کە سەردانی عیادەی منی کرد، پارەی دکتۆر نەدات لەبەرئەوەی کوڕەکەی دکتۆرە!! ها، فەرموو. گۆتی: دکتۆر، گەڕامەوە! توومەز پێش حەفتەک لە عیادە ئەو پیاوە هاتە لای من، وە کوڕەکەی نارد بووی و گۆت بووی بڕۆ لای مامان و دیار بوو لەبەر هەقی عیادەی شەرمی کرد بوو، لۆیە: بە خۆی نەهات بوو بەڵام لای من کەسی دەرەجە یەکی دکتۆران هەموو کات فری دەبێت و بەخۆڕاییە! ئەو کات، فەحسم کرد و گۆتم: ئەو نەخۆشییەت هەیە و ناردمە تاقیگەی ئێوارانی بنکەی مەلافەندی، کە هاتەوە فەحسەکەی هێناوە! دەبینم: دەقاودەق ئەوەی گۆتم دەرچوو. گۆتم: ئەو نەخۆشییەتە! ئەوجا خۆی ناساند و گۆتی: دکتۆر، ئەمن باوکی دکتۆر فلانم و ئەو گۆتی بڕۆوە لای و ئەمن لۆیە هاتیمە و ئەوە بیتاقەی تەیارەی بڕیتمان بچینە تاران!!؟ کە وای گۆت، سەیرم پێی هات. باشە، مادام دەچییە تاران ئەو پرسە خەسوویانە چ بوو بە منتان کرد؟! گۆتی: کوڕەکەم نەی هێشت و ئەمنی نارده لای تۆ. گۆتی: ئەوجا چ دەرێی؟! گۆتم: چ برێم، ئەگەر لۆ پیاسە و سەفرەی دەچی بڕۆن، دەنا لۆ نەخۆشی هیچ پێویست ناکات. ئەوجا، ئەمن دەستەکم کەوتە پاش و یەکم کەوتە پێش: ئەگەر نەچیت ئەو پارەی دایتییانە تەیارەی بە فیڕۆ دەڕوات! وە ئەگەر بچیت پێویست ناکات! لۆیە، گۆتم: نایەوێت بچن بەڵام لەبەر ئەوەی پلیتی تەیارەتان بڕیووە و پارەکەتان نادەنەوە، لۆیە: بیخەنە بەر دڵی خۆتان، وا بزانن سەفرەیە. پێش ئەوەی بڕۆن، هەستام یەک ڕاپۆرتی جوانم لۆ نووسی و کە تەشخیسەکەی و چی بۆ کراوە و لۆ دێتە تاران، هەموویم تیایدا ڕوون کرد بووەوە. لەویٚ، دەچیتە لای دکتۆرێک کە ئەخلاقی پزیشکی لە ئەوپەڕی بەرزیدایە و بە نەخۆشەکە دەڵێت: ئەو دکتۆرە، هیچ تەخسیرێکی بۆت نەکردووە، وە ئەو دەرمانانەی کە ئەو بۆتی نووسیووە هەر ئەوەت بۆ دەنووسم لۆ خۆت لێرە بیکڕە و هیچ پێویست ناکات کە هاتیتە تاران، لۆیە: ڕاست گەڕا بووەوە. گۆتم: حاجی، ئەمنیش سووچەکم هەبوو! گۆتی: چ بوو؟! گۆتم: چەندت چوو؟ گۆتی: بیست وەرەقە. گۆتم: ئەمن هەستم بە مەسئولیەت نەکرد، هەرچەند ئەتوو چت لۆ من تێنەهێشت بووەوە چونکە پلیتی تەیارەت بڕی بوو، بەس نەدەبووایە لێبگەڕێم بچیت. گۆتی: دکتۆر، هەمووی خەتای خۆم بوو! کاکە عالەم لێت ناگەڕێت و دەرێن: ئەوە لۆ دڵت نایەت پارەی لە خۆت دەیت؟!!



حنگ

لەو واقیعەی کە لە ئێستادا تێیدا دەژین، نە من و نە هیچ دکتۆرێکی کورد بەو واقیعە ڕازی نیین، بە هیچ شێوەیەک قابیلی قەبوول نییە!!؟ تۆ ئەگەر پسپۆڕی هەناو و دڵ بیت، بەڵام لە خەستەخانە نەبیت کە بتەوێت نەخۆشێک داخیل بکەیت، وە یان پێویستی بە داخیل کردن بێت بەڵام تۆ دەوامت لەوێ نییە و زۆر جار کە نەخۆش ڕەوانەی خەستەخانەی دەکەیت، لەوێ زۆربەی جار دکتۆری پسپۆڕ نای بینێت بەڵکو یان موقیم دەوری یان موقیم ئەقدەم دەی بینێت. ئەوجا، لە قانوونی عێراقی موقیم و موقیم ئەقدەم ناچنە بەر پرسیاری دکتۆری پسپۆڕ و هێشتا بە تەڵەبە حسێب دەکرێت. ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە لەوانەیە: ئەوەی خۆت دەتەوێت بۆی بکەیت، لۆت نالوێت. ئەوجا، لەو حالەتە ئەگەر لۆ خەستەخانەی حکومەتی نەنێریت، دەبێت لۆ خەستەخانەی تایبەت بینێریت و داخیلی بکەیت (کە ئەوەم زۆر ڕق لێدەبیتەوە!!!)، ئەمن قەت لەگەل ئەوە نییم، کە: نەخۆش لە خەستەخانەی تایبەت بخەوێت، وە هەموو سەردانێک (٥٠٠٠٠) دینار بۆت بنووسرێت، نەفسەکەم زۆر لەوە گەورەترە و ئەوەی قەبوول نییە. ئەوجا، بەو شێوەیە بیت: ناچار یان نەخۆش لەسەر ڕەدهەی برادەرێکی دکتۆر داخیل دەکەیت، وەیان دەینێریتە تەواری و نەخۆش ئەو لا و ئەو لای پێدەکرێت. ئەوێ ڕۆژێ، یەک لە بردەران کە کەسێکی دەست ڕۆیشتوو و بەناوبانگە و سیاسیەکی گەورەیە! هات بە دوام لۆ ئەوەی بچم خەزووری ببینم. چووم، کە خەزووریم دیت. تەشخیسم لۆ نەخۆشییەکەی ئەوە بوو، کە: شێرپەنجەی سییەکانی هەیە و ئاخیر مەڕحەلەیە، وە تەنیا چارەسەری بریتییە لە پێدانی عیلاجی لەگەل ڕۆیشتن هەتا خوای گەورە ئەمانەتی لێوەر دەگرێتەوە، وە چارەسەری شێرپەنجەکەی کە برادەرێکی ئەو بوارە دای بووی، زۆر تەواو بوو! وە هیچی نەبوو. لۆیە گۆتم: گەورەم، باشترین نیعمەت ئەوەیە کە لە ناو ماڵ و منداڵی وەفات بکات، تەنها دوعای ئەوەی بۆ بکەن کە خوای گەورە ناگووزوورێ نەکات. ئەمن بەجێم هێشت و ڕۆیشتم، وە گۆتم: چتان وویست لە خزمەتتان دادەبم. ڕۆژی دوایی، کەسانێک کە جاهیل و غەشیم و کەڕن و واز لە خەڵک ناهێنن!! دەرێن: کاکە (د.ئازاد) چ دەزانێت، خۆ لە کن خوای نەهاتیتەوە؟! خوای گەورە نەخۆشی دایە و دەرمانیشی دایە! لۆیە: ماڵەکە بە ناچاری دەیبەنە یەک لە دکتۆرە هەناوەکان، ئەویش لە خەستەخانەی (....) تایبەت تداخیلی دەکات، وە سێ ڕۆژی ئەوەلی لە ڕەدهە و دواتر دەیباتە عینایە! ئەوجا، بە قسەی ماڵی نەخۆشەکە بێت هەموو شەو ملیۆنەک سەرفیاتییان بووە. وابزانم، دە یەم ڕۆژ بوو یان دوو حەفتەی پێ چوو بوو. کابرای مەسئول هاتە عیادەم، گۆتم: فەرموو گەورەم. گۆتی: دکتۆر گیان دەستم دامێنێت، حال و مەسەلەی خەزوورم ئەوهایە!!؟ گۆتم: گەورەم، ئەمن هەقم نییە و ڕەزای خۆم گران ناکەم چونکە هەموویم لۆ جەنابت باس کرد بوو، وە هیچ ئیستیفادەی نییە خەستەخانە لۆ خەزوورت، بە زمانی دکتۆران (ئێند ستێج)ە! واتا: تەواوە و چاوەڕێی کەرەمی خوای گەورە بن، دەرمان و دکتۆر هیچی لۆ پێناکرێت. گۆتی: دکتۆر، دەزانم و تەواو دەزانم تەقسیرت نییە بەس خوا ئەو خەڵکەی بگریت. ڕاستە، ئەمن بایی خۆم هەیە بەڵام ماڵی خەزوورم وە الله دەستیان کورتە و خۆ لەبەر ئەو حاڵەی ناگرن. گۆتم: ئەوە گەورەم، ئەوە حنگەکی گەورەیە و زۆر کەس خۆی لەبەر ناگرێت. گۆتی: دکتۆر، دەبیت بێیت خەزوورم ببینی! گۆتم: گەورەم، عەفووم بکە و ئەمن نایەم. نایەم، دێیت، نایەم دێیت. گۆتم: دێم، بەس دە وەرەقەم دەوێت! دەمەویست بەس لەگەلی نەچم، دەنا ئەمن هەر لە عیادەش پارەی لەو کەسانەی سەرەتانییان هەیە بیناسم و نەیناسم وەر ناگرم. گۆتی: باشە، وەرە با بچین. ناچار، چووم. (دوای پرس کردن بە دکتۆرەکە، هەرچەند ئەو خوا خوای بوو ئەمن باسی نەکەم، هەرچەند ماوەکە هەر سێ و دووم کرد ئەوجا نووسیم) لەوێ ئامۆژگاریمدا کە نەخۆشەکە بچێتەوە ماڵەوە، وە چی وویست لۆی دەکەم. وە گۆتم: کاکە، گەورەم ئەمن دە وەرەقەکەم ناوێت، ئەوە بەس بەهانە بوو هەتا نەیەم، دەنا لەو نەخۆشانە ئەمن غیرەتم ناهێلێت پارەی وەرگرم. کابرام، ناردەوە. لە ماڵەوە هەموو شتم بۆی کرد، تەنانەت ئەوەی پێویستیش بوو بە خەستەخانەی حکومەتم گۆت و بەخۆڕایی بۆیان کرد. لە ماڵەوە، هەر لە سەرێ خۆیان دەدا! کاک دکتۆر، دوازدە ملیۆنمان چوو. دوای سێ لۆ چار ڕۆژ، کابرا خوای گەورە ئەمانەتی لێوەرگرتەوە و وەفاتی کرد. ئەمن، هەتا مردیش هیچم لێی نەویست و قەبوولم نەکرد، تەنانەت کوڕەکەی هات بوو پێنج سەد دۆلاری هێنا بوو، گۆتی: کاک دکتۆر، ئەوە هیچ نییە لە چاو ماندوو بوونی تۆ بە باوکم بەڵام دەبێت هەر لێمان وەربگریت، گۆتم: مەحاڵە! نە لە تۆ و نە لە غەیری تۆ پارە لۆ ئەو چەشنە نەخۆشانە وەرناگرم. ئەو دووبارە باسی داخیل بوونی باوکی لە خەستەخانەی خسووسی کرد، شەوی (٧٥٠٠٠٠) هەتا (یەک ملیۆن)یان چوو بوو، گۆتی: کاک دکتۆر کوو دەبێت؟ گۆتم: لۆ نابیت، ئەوە حنگە، حنگ.

viruses.

1-Most people with corona virus illness will recover on their own. However, some things can be done to relieve symptoms, such as/

2- Pain and fever medications.

3-using a room humidifier or taking a hot shower to help ease a sore throat and cough.

4-Drink plenty of liquids.

5-Stay home and rest.

6-If there are any respiratory symptoms, should see healthcare provider.

For control measures, should apply the following recommendations:

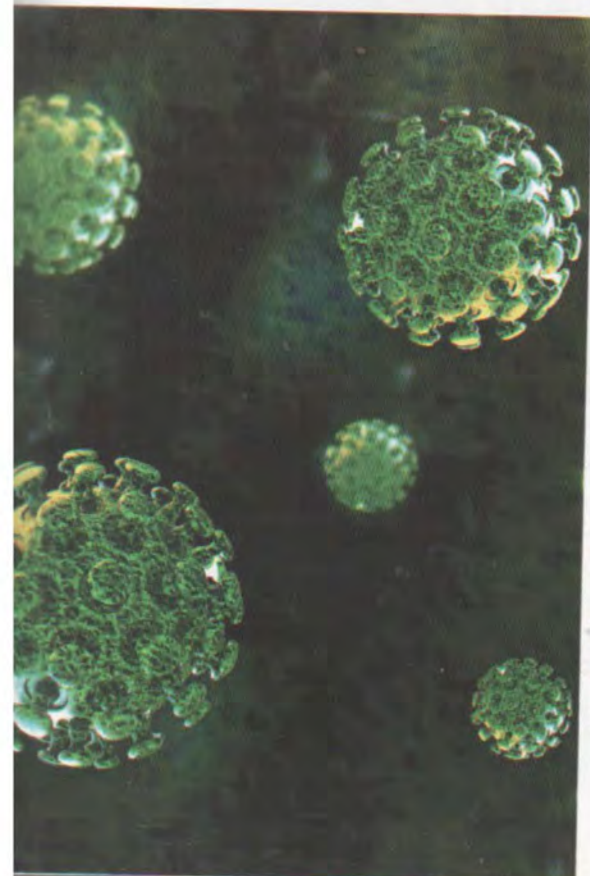
1- Limit contact with the ill person as much as possible.

2- Ensure that anyone who is at increased risk of severe disease does not care for the ill person .

3- Perform hand hygiene following all contact with the ill person or his/her environment. Hand hygiene should also be performed before and after preparing food, before eating, after using the toilet.

4-Those going for haj or umrah, they should be educated about the virus, and prepare recommendations for the treatment





How can protect your self?

1-Washing hands often with soap and water,.

2-Not touching, eyes, nose, or mouth.

3-Avoiding close contact with people who are sick.

1. Eat a healthy, balanced, rich diet. Foods proven to increase immunity as garlic, lemons, natural honey, homemade chicken soup, tea, fish, barley, and sweet potatoes.

2. Personal hygiene practices

4. Avoid close contact with sick people. If someone in the house is sick, let them use separate items, such as hand towels, cups, and pillows.

5. Breathe through nose, not mouth, because nose is able to filter out airborne dust and germs.

6. Minimize unnecessarily going to overcrowded places.

WHO Recommendations:

1-WHO encourages all Member States to continue their surveillance for severe acute respiratory infections (SARs) and Corona virus

.2-Recent travelers returning from the Middle East should be tested for MERS-CoV

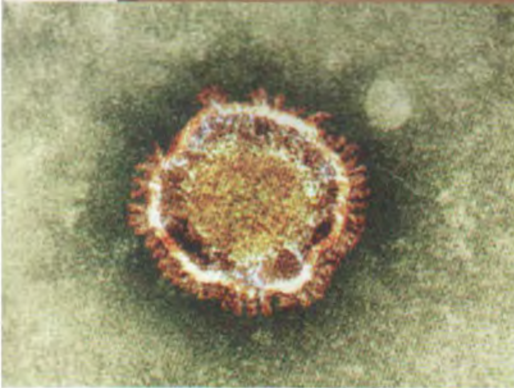
.

3-People at high risk of severe disease due to MERS-CoV should avoid close contact with animals when visiting farms or barn areas where the virus is known to be potentially circulating.

DrKareem F. Aziz
Lecturer in the College of Nursing



Corona Virus



Corona viruses are a group of viruses that infect the respiratory tract of both humans and animals. There are many different species of the virus. It affects all age groups and is most common during the winter and early spring. Many people get corona virus for a second time within four months after having it the first time.

Scientists believe this is because the antibodies created to fight the corona virus only protect a person for four months. The incubation period of the virus is usually two to four days, and the infection caused by human corona virus is usually mild at first.

Corona viruses are named for the crown-like spikes on their surface. There are three main sub-groupings of corona viruses, known as alpha, beta and gamma, and a fourth new group called delta corona viruses. Corona viruses that can infect people are: alpha corona viruses 229E and NL63 and beta corona viruses OC43, HKU1, and SARS-CoV, the corona virus that causes severe acute respiratory syndrome.

Corona viruses usually infect animal species. However, SARS-CoV can infect people and animals, including monkeys, raccoon dogs, cats, dogs, rodents, and Saudi Arabia camel. Middle East Respiratory Syndrome (MERS) first reported in Saudi Arabia in 2012, It is caused by a corona virus called MERS-CoV. Most people who have been confirmed to have MERS-CoV infection developed severe acute respiratory illness. They had fever, cough, and shortness of breath. About 30% of these people died. All the cases have been linked to six countries in or near the Arabian Peninsula. As of May 12, 2014, two cases have been identified in the United States, both associated with travel to Saudi Arabia. Human corona viruses spread from an infected person to others through—

1-The air by coughing and sneezing, .
2-Personal contact, such as touching or shaking hands.
3-These viruses may also spread by touching contaminated objects or surfaces then touching mouth, nose, or eyes.

How do get diagnosed?

1-Specific laboratory tests .
2-virus isolation in cell cult ure.
3-serological testing for antibodies to human corona viruses.
4-Nose and throat swabs are the best specimens for detecting common human corona viruses

Treatments

There are no specific treatments for illnesses caused by human corona

دروستی منداڵ

هـەر خانەوادەیـەک یـان هـەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییـەک هەیـە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیـان تووشـی یـەک لـەو گیروگرفتـە تەندروستیانە بـوو، ئـەوا بـە شـێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لـەو جێگایانـەی دووره دەستن. ئەمـەش وادەکات کە هـەم لە کاتی پێویست زانیاری تـەواوت لـە بـە فریاکەوتنـی منداڵەکەتـەوە هەبێت، وە هەروەهـا هەتـا پێویست نەبێت دەرمـان نەدەیت بـە منداڵەکـەت. هەمـوو پزیشـکان لـە سـەر ئـەوە کۆکن کـە (دەرمان ژەهـرە تـا پێویسـتیمان پێـی نەبێت، بـەکار ناهێنرێـت). زۆر ئاریشـەی تەندروسـتی هەیـە کە منداڵەکەت تووشـی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چـاک دەبێتـەوە، ئەگـەر هۆشـیاری دروسـتی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لـە کاردنـەوە لاوەکیەکانـی دەرمـان و دوور دەبێت لـە زۆردەرمـان بەکارهێنـان. لەشـی پتـەو و جەسـتەی سـاغ دەبێت و کات و دارایـی لـە خۆڕا بـە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بـە نۆرە باسـی چەند گیروگرفتێکی تەندروسـتی تایبـەت بەمنـداڵ دەکەیـن، لەوانـە:

نەخۆشی ڕەبۆ

زۆرێـک لـە منـداڵان نەخۆشـی ڕەبۆیـان هەیـە، کـە تیایـدا بـۆڕی هـەوا و هەناسـەدانی منداڵەکـە زۆر هەسـتەوەرە! بۆڕیچکەکانـی هـەوا کـە هەوایـان پێـدا دەڕوات بـۆ نـاو سـییەکان، بـە زۆر هـۆکار ئەگـەری تەسـکبوونەوە و وێـک هاتنەوەیـان هەیـە. کاتـەک هۆکارێکـی هانـدەری هاتنـی نۆبـەی ڕەبـۆ بوونـی دەبێـت، منداڵەکـە بۆڕییەکانـی هـەوای وێـک دەبێتـەوە وتەسـک دەبێتـەوە! هەڵژەئاوسـێت، وە دەپەنمێـت و دیـواری بـۆڕی هـەوا ڕەپ دەبێـت. ئەمـەش ئەگـەر کەسـەک تووشـی هەوکردنێکـی ڤایرۆسـی، سـەرما بوون، ماددەی هەسـتەوەری، بۆن و ئـەو ماددانـەی کـە وورژێنـەرن. وە هەروەهـا دەگـەڵ مانـدوو بـوون و وەرزش کـردن، وە پشـێوی دەروونیـش دیوارەکانـی بـۆڕی هـەوا تەسـک بوونەوەیـان بەسـەر دادێت وە منداڵەکە نۆبەتە ڕەبۆی بۆ دێت. هەموو ئەو چارەسـەرییانەی کـە منداڵەکـەت لـە یەکـەی فریاکەتـن وەریـان دەگرێـت، بـۆ ئەوەیـە کـە: بـۆڕی هـەوا لەوتەسـکبوونەوەیە ڕزگاری ببێت، وە تەزببێتەوە و فراوان بێت. نەخۆشـی ڕەبـۆ لـە منـداڵان نەخۆشـییەکی کاتـی نییـە، وە بـۆ مـاوەی درێـژ دەگـەڵ منداڵەکـەت دەمێنێتـەوە. هـەر بۆیـە، دۆزینـەوەی ئـەو مـاددە و هۆکارانـەی کـە یارمەتـی و هانـدەرن بـۆ هاتنـی نۆبەتـە ڕەبـۆ، یارمەتیـدەر دەبێـت لـەوەی کـە منداڵەکـەت لـە هاتنـی نۆبەتـی ڕەبـۆ وەدوور بێـت. یەکـەم کار ئەوەیـە، کـە: لـە ماڵـەوە جگـەرە کێشـان قەدەغـە بکرێـت، وە ڕێگا نەدرێت کە هیچ جگـەرە بکێشـرێت. جگەرکێشـان لـە نـاو ماڵـژا، ئـەوا: ئەگـەری هاتنـی نـۆرەی نەخۆشـی ڕەبـۆ زیـاد دەبێـت، وە هەمـوو کات دووکەڵـی جگـەرە بۆڕییـەکان هـەوا دەوورژێنێت و تەسـکیان دەکاتەوە. هەر کە منداڵەکـەت هەناسـەدانی ئاسـایی بـووەوە، ئـەوا: منداڵەکـە دەتوانێـت بچێتـەوە بـەر خوێنـدن و خوێندنـی خـۆی بـکات، وە ئەگـەر پێویسـتی دەکـرد منداڵەکـە لـە قوتابخانەکـەی دەرمـان وەربگرێـت، ئـەوا: دەبێـت لەگـەڵ پزیشـکی چارەسـەرکەر و مامۆسـتای قوتابخانـەی منداڵەکـە چارەسـەرییەکە تاوتـوێ بکرێـت. ئەگـەر منداڵەکـە جوانکێلـە بـوو، وە پەمپـی ڕەبـۆی بـەکار دەهێنـا، ئـەوا: شـێوازی بەکارهێنـان و چۆنیەتـی بەکارهێنانـی و ڕێگادانـی بەهەڵگرتنـی ئـەو دەرمانـە لـە قوتابخانـە یـەکلا بکـەوە، وە گرنگـی بەکارهێنانـی ئـەو دەرمانـەی پێـش هاتنـی بەین تەنگـی و نۆبەتـە ڕەبـۆ بـاس بکـە. لەوانەیـە لـە قوتابخانـە منداڵەکـەت لـە زۆر لـە چالاکییـەکان بـەژداری بـکات، وە بەتایبـەت لـە یارییـە وەرزشـییەکان ئەگـەر وەرز سـەرما بـوو، وەیـان منداڵەکـەت کۆخـەی هەبـوو یـان سـیخە سـیخی هەبـوو، ئـەوا: داوا بکـە، کـە منداڵەکـەت جـەب بدەن. وە ئەگـەر منداڵەکـەت لـە مـاوەی کـەم، وە کـورت چەنـد جارەک نۆبەتـە ڕەبـۆی بـۆ دەهـات، ئـەوا: مانـای ئـەوە دەدات کـە نەخۆشـییەکەی کۆنتـرۆڵ نییـە، بۆیـە: بـا هـەر دەم کارت چارەسـەری خـۆی دەگـەڵ دابێـت، وە لەگـەڵ ڕێنماییـەکان.

• هـۆکاری تووشـبوون بـە نەخۆشـی ڕەبـۆ:

هەتـا هەنووکـە هـۆکاری تووشـبوون بـە نەخۆشـی ڕەبـۆ نەزانـراوە، بـەڵام هەنـدەک ڕاسـتی دەربـارەی نەخۆشـی ڕەبـۆ لـە مێـژە زانـراوە، ئەویـش:

أ. نەخۆشـی ڕەبـۆ لـە ئەندامەکانـی هەمـان خێـزان دەبینرێـت، وە کەسـە نزیکـەکان لـە یەکتـری تووشـی دێـن.

ب. نەخۆشـی ڕەبـۆ لـەو کەسـانە زۆرە، کـە: هەسـتەوەریان هەیـە و حەساسـییەیان هەیـە، لەگـەڵ ئـەوەش هەمـوو ئەوانـەی کـە هەسـتەوەری و حەساسـییەیان هەیـە تووشـی نەخۆشـی ڕەبـۆ نابـن. وە مـەرج نییـە، هـەر کەسـێک نەخۆشـی ڕەبـۆی هەبـوو، ئـەوا: هەسـتەوەری و حەساسـییەی هەبێـت.

ت. زیـاد بوونـی ژمـارەی دانیشـتووان و قەرەباڵغـی نەخۆشـی ڕەبـۆ زیـاد دەکات، وە هەروەهـا نەخۆشـی ڕەبـۆ تیرتـر دەکات.



• نیشـانەکانی:

نیشـانەکانی نەخۆشـی ڕەبـۆ لـە منـداڵان لەوانەیـە سـادە و کـەم بێـت، وەیـان نیشـانەکان توونـد بـن. ئەگـەر منداڵەکـەت نەخۆشـی ڕەبـۆی هەبێـت، لەوانەیـە:

١. سـیخە سـیخ: هـەر کاتـەک بـۆڕی هـەوا تەسـک بێتـەوە، ئـەوا: یخـە سـیخێکی نـەرم، وەیـان بـە دەنـگ لـە هەناسـەی منداڵەکـەوە دێـت.

٢. زۆر کۆخین، وە کۆخەی بەتین و حوجەت.

٣. هەست کردن بە گرانییەک لەسەر سینگ.

٤. پشێووی لە هەناسەدان و بەین تەنگی.

٥. خـەوزڕان و نەکەوتنـە خـەو چونکـە منداڵەکـە کۆخـە و سـیخە سـیخی زۆرە.

٦. بـە مانـدوو بـوون و وەرزش کـردن زوو مانـدوو و شـەکەت دەبێـت.

• لـە ماڵـەوە:

ئەگـەر منداڵەکـەت لـە ماڵـەوە نۆبەتـە ڕەبـۆی بـۆ هـات، ئـەوا:

أ. کـە منداڵەکـەت سـینگی سـیخە سـیخی لێـوە هـات، ئـەوا: منداڵەکـەت ئـارام بکـەوە و دڵنیـای بکـە کـە هیـچ نییـە، وە چارەسـەر ئاسـاییە و دڵنەوایـی بکـە. ئاگـاداری بکـە، کـە: زۆر مانـدوو



بوون و وەرزش کردن، سیخە سیخەکەی زۆرتر دەکات.

ب. دەرمانەکان چۆن بۆ منداڵەکەت نووسراوە، ئاوا بیدە بە منداڵەکەت. هەموو کات دەگەل پزیشکی منداڵەکەت شێوازی چارەسەری تاوتوێ بکە، وە ئەگەرەکان و چۆنیەتی چارەسەر کردنیان لەگەل ئەو سێ و دوو بکە. وە قەت لە خۆوە، وە یان بەبێ ڕاوێژی پزیشکە پسپۆڕەکە دەرمانەکان مەگۆڕە.

ت. ئەو دەرمانانەی کە خەڵک لە بازاڕ دەیان کڕێت، وە لە کاتی سەرما بوون دەیان دەن بە کۆرپەکانیان ئەوانە بۆ منداڵەکەت کە نەخۆشی ڕەبۆی هەیە هیچ مفایان نییە، بەڵکو هەندەک جار مەترسییان هەیە. هەموو کات ئەگەر وویستت ئەو دەرمانانە بدەیت بە منداڵەکەت، ئەوا: ڕاوێژی پزیشکی منداڵان بکە، ئەو کات دەرمانەکە بدە منداڵەکەت.

ث. منداڵەکەت تەواو فێری شێوازی دروستی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمانەکان بکە، وە لە شێوەی خشتەک بۆی ڕوون بکەوە، هەتا لە بیری نەکات، وە لە کاتی خۆی و بەگوێرەی ڕێنماییەکان دەرمان

Baby Health

وەربگرێت. وە ئەگەر منداڵەکەت نەیدەزانی کە پەمپی ڕەبۆ (سبیل) چۆن بەکار دێت، وە یان ئەگەر بە خۆتیش نەتدەزانی شێوازی دروستی پەمپی نەخۆشی ڕەبۆ چۆنە؟! ئەوا: داوا لە پزیشکی چارەسەرکەر، وەیان ئەو کارمەندە تەندروستییەی ئەو بنکەیەی کە دەرمانی چارەسەری نەخۆشی درێژخایەنی لێوەر دەگرێت فێری چۆنیەتی بەکار هێنانیت بکات، وە تۆش لای خۆتەوە منداڵەکەت فێر بکە. جاری واهەیە، بۆ ماوەیەکی دیاری کراو و کەم پزیشک دەرمانی ستیرۆیدی بۆ منداڵەکەت دەنووسێت، کە ئەمەش بۆ ئەوەیە ئەو پەنمان و ئەستوور بوونەی کە لە دیواری بۆڕی هەوا هەیە لەگەل هەوکردنەکە کەم بکاتەوە بەلام ئەو دەرمانە چەندەها کاردانەوەی لاوەکی خراپی هەیە، بۆیە: نابێت لەو جەمانەی کە نووسراوە، وە چەند جار نووسراوە زیتر بەکار بێت، وە یان لەخۆوە بەکار بێت.

• **کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکەیتەوە:** ئەگەر منداڵەکەت هەر یەک لەو نیشانانەی هەبوو، ئەوا: سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری پێبکەوە، وەیان یەکسەر بۆ یەکەی فریاکەوتنی ببە:

١. ئەگەر منداڵەکەت بەین تەنگی زۆر بوو، وە پشێوی لە هەناسەدان هەبوو.

٢. هەناسەدانی زۆر خێرا بوو.

٣. منداڵەکەت شین دەبۆوە، وە یان منداڵەکەت دەبووراوە.

٤. منداڵەکەت دەبوورایەوە، وەیان نەخۆش دەردەکەوت.

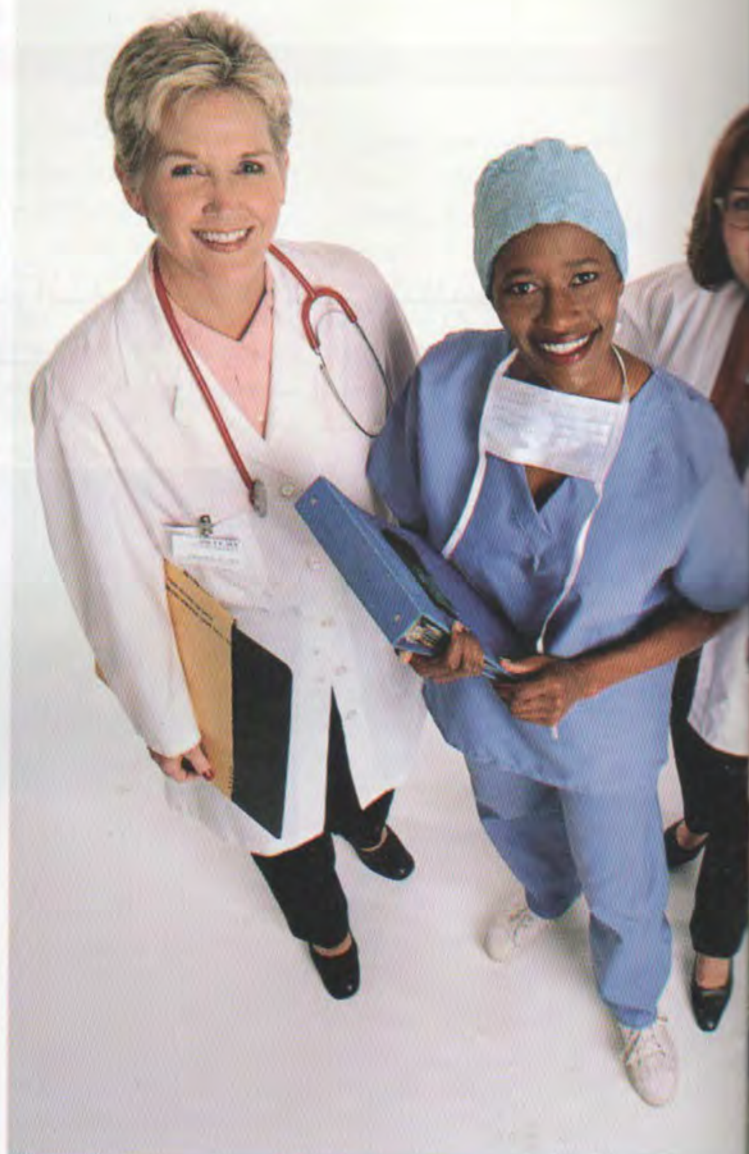
٥. ئەگەر دڵت زۆر بە منداڵەکەتەوە بوو، وەیان ڕاڕا بوویت.

ڕۆژانەی پزیشکێک

ڕۆژانەی پزیشکێک
ئەلقەی شەشەم:
دەوامی ڕۆژانە



کە بووینە پزیشکی نیشتەجێی خولاو (دکتۆری موقیم) خەڵک تازە لە گرانی دەرهات بوون، زۆر ئاسان بە هەموو شتێک ڕازی دەبوون و کەم ناڕازیی بوونی پێوە دیار بوو. هەندە نەبوو بڕیاری نەوت کەوت بووە کار، وە خەڵک پشووەکی هات بووەبەر بەڵام لەگەڵ ئەوەش تەنگانەی بە بەردەوامی لە بیر بوو. ئەو کات و ئێستاش وڵاتی ئێمە یاسای تێدا سەروەر نەبووە! هەر کاتێکیش یاسا لە جێگایەک سەروەر نەبێت، ئەو کات: مرۆڤە مەدەنییەکان خڕ زەرەر و زیانیان پێدەگات. بە بیرم دێت: لەو کاتی ڕێم هەبوو، کەسەک لە ناو ڕێم کراسێکی کەسکی دەبەر بوو لە سەر ڕەنگی کراسەکە تێر شەقیان کرد. ئەو کات وەکو هەنووکە و زیاتریش حزباتی دەوری هەبوو، پیاوەک حزبی بووایە پارووی لە ڕوونی بوو. پیاو لۆ خوای بڕێت، ئەمن ئەو کاتیش بە هۆی زۆر دەوام کردنم و هەق نەبوونم بە سەر زۆر کار کە پەیوەندییان بە منەوە نەبوو بە ئێستاشی دەگەڵ دابیت هەموو کارێکم مەیەسەر و بۆ کراوە. بەڵام ئەوە مانای ئەوە نییە، کە هەموو کات وەکو پێویست بوو بێت، چونکە هەموو حزبەکان کە کۆبوونەوە یان ئاهەنگێکی حزبی خۆیان دەبوو ئەندامەکانیان دەچوون و دوای دەوام لە بارەگا حزبییەکە یەکتریان دەدیتەوە، لۆیە: زۆر لە حزبەکان ئەمنیان بەوەی بەرامبەری خۆیان دەزانی، هەموو کات ئەوەیان دەگۆت: لە خۆمان نییە؟!. ئەمن کاری خۆم بە تەواوی دەکرد، بۆیە: کەم کەم دەنا قەت گرفتم نەدەهاتە بەردەم. لە دەوام لە ماوەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو بەتایبەتی لە ساڵی یەکەم زۆر بە ڕێکی دەوامم دەکرد، هەموو کات بەیانی دوای نوێژ کردن خۆ شووشتن هەبوو، وە دواتر سەعات حەفت و نیو دەبووایە لە قاووش بوومایە مەگەر حاڵەتێکی وا هەبووایە و خەفەر بوومایە دەنا هەموو ڕۆژ سەعات حەفت و نیو ئەمن لە قاووش بووم. هیچ ڕۆژەک بە جلکی تۆخ یان جلکی زۆر زەق یان جلکی ڕەش نەچوومەتە قاووش و ناو نەخۆشان و هەموو کات جلکەکانم کراوە بوون. بە زۆریش کراسی سپیم لەبەر دەکرد، وە هەموو کات دەبووایە پێڵاوەکانم بۆیاغ بکرا بان ئەو کات دەچوومە قاووش. ئەو کات وەکی هەنووکە جلک و بەرگم نەبوو بەڵام هەێنیش بەرگەکانم جوان دەشووڕا و جوان ئوتی دەکرا، ئەو کات: لەبەرم دەکرد. بە بیرم دێت کە لە کۆلێژی پزیشکی دەوامم دەکرد وەختەک تەنیا یەک پانتۆڕ و یەک کراسم هەبوو، جاری واهەبوو هەموو شەوان دەم شووشت و هیشکم دەکردەوە و ئوتیم دەکرد، ئەو کات دەهاتمە کۆلێژ لۆیە لۆ فەترەی ئیقامەی ئەوە هەر کەم بوو. هەموو کات قاتم لەبەر بوو، بە ڕیبات و قاتەوە کە تەواو خاوێن و ئوتی کرا بوو دەهاتمە قاووش و لەوێ بەروانکە (سەدرییەم) دەپۆشی. ئەوجا یەکسەر نەدەچوومە ناو نەخۆشەکان بەڵکو لە سەعات حەفت و نیو هەتا حەفت و سێ چارێک لە نهۆمەکانی نەخۆشخانەی ڕزگاری مۆسیقا هەبوو، وەکو ڕادیۆ بوو پلاکەکەیت دادەگیرساند و میوزیکی خۆشی لێدەدا. هەروەها کچێک هەبوو لەوێ یادی بەخێر هەموو بەیانییەک دەستێک گوڵی جوانی دەهێنا و دایدەنا، وە دەیگۆت: دکتۆر حەز لە جوانی دەکات!! ئەو کات هەموو نەخۆشەکان دەیان گۆت: ئەوە دکتۆر هات، دوای ئەوە دەچووم یەک یەک نەخۆشەکانم دەدیت و بیزانم چ فەحسێکیان بۆ کراوە و چییان بۆ بنێرم و هەتا سەعات هەشت و نیو، ئەوپەڕی لۆ سەعات نۆ ئەمن تەواو ئامادە دەبووم چاوەڕێی مامم دەکرد بێت و نەخۆشەکان ببینێ. لە سەرەتا ئەمن توانای هیچ بڕیار دانێکم نەبوو بەڵام کە دکتۆری پسپۆڕم زانی ئاست و مستەوای من کووە؟! لۆیە، ڕێگای دام و هەموو کارەکانی ئەوم لە خەستەخانە لە ئەستۆی من بوو و ئەمن ڕام دەپەڕاند (بە کورتی دکتۆری پسپۆڕ بووم) بەڵام قەت لە خۆمەوە بڕیاری ترسناک و مەترسیدارم نەدەدا و پرسم بە دکتۆری پسۆڕەوە دەکرد و ئەو ئاگادار دەبوو، ئەوجا بڕیار یان تەوقیعەکەم دەکرد. ئەگەر ئێستا بگەڕێمەوە کاتی موقیمی قەت ئەو هەڵانە کە ئەو کات کردم دووبارەی ناکەمەوە، قەت لە سنووری خۆم زیاتر سنوور نابەزێنم بەڵام ئەو کاتی نەمدەزانی!! ئەمن ڕۆژ هەبوو لە سەعات نۆوە ئامادە بووم پزیشکی پسپۆڕ بێت و نەخۆش ببینێت بەڵام لەبەر ئەوەی کاری زۆر بوو، جار هەبوو نەدەهات یان سەعات دوو دەهات. بەینی خۆمان بێت، ڕۆژ هەبوو سەعات دووی شەو دەهات؟! ئەمن وەکو سەربازی دوو دکتۆرە پسپۆڕەکەم لێهات بوو، هەتا هەندەک دەیان گۆت: ئەوە عەسکەرییە ئەو کوڕە دەیکات بەس ئەمن هەر سڵم نەدەکردەوە و بەردەوام بووم. لە سەعات نۆوە چاوەڕێ دەبووم، لە هۆدەی موقیمەکان لە قاووش دادەنیشتم و جاری واهەبوو بە قسە کردن و جاری واهەبوو بە خێندنەوەی کتاب هەتا سەعات یازدە، وە دوای ئەو کاتە دەچوومەوە ناو قاووش و چاوم بە هەموو تەبلەکان دادەگێڕایەوە و بزانم: هەموویان فەحسەکانیان لۆ هاتیتەوە یان نا؟! ئەگەر یەک لە فەحسەکان نەهات بووایەوە ئەوکات دەچووم لۆ موختەبەر و بزانم هۆکاری چییە؟ جاری واهەبوو بە خۆم دەچووم و ناوی نەخۆش و نەخۆشییەکەی لۆ دکتۆری تاقیگەم دەبرد، هەبوو کارمەندی تەندروستی دەچوو بەتایبەتی کە لە قاووش پەیوەندیمان دەگەڵ یەک زۆر باش بوو. ئەمەش لەبەر ئەوە بوو، کە زۆرەبەیان لە گەڕەکی میللی بوون وەک خۆم یان دەگەڵ من لە قۆناغەکانی خێندن یان ماڵمان لەیەک نزیک بوو. لە ساڵی یەکەم هەموو کات بەرامپیلی پزیشکی (سەدرییەم) لەبەر بوو، وە هەموو کات هەموو کەرەستە و ئامێری پزیشکی و چار قەڵەمم لە سەر بەرک دانا بوو. ساڵی یەکەم دەوامم زۆر مەزبووت بوو، قەت پێش سەعات یەک نهۆم و نەخۆشم جێنەدەهێشت. کە دکتۆری پسپۆڕم نەهات بووایە دەچوومەوە هۆدەی پزیشکان (دار) و کەمەک دەحەوامەوە یان لەوێش بابەتێکم دەخێندەوە یان خۆم ئامادە دەکردەوە دووبارە لۆ قاووش و دیتنی ئەو نەخۆشانەی کە دکتۆری پسپۆڕ (مامم) لە عیادەی خۆی ڕەوانی دەکرد. وە هەروەها چاوم بە هەموو



فەحسەکان دادەخشاندەوە کە هات بوونەوە، وە ئەگەر زانیبام کە فەحسەک زۆرە ئەو کات بە قەڵەمی سوور ئیشارەتم دەکرد. تەنانەت عەسرەکەی جاری واهەبوو وەکی سبەینەکەی بوو، چونکە ئەگەر نەخۆشەک گومانمان لە تەشخیسی هەبووایە دەگەلی دادەنیشتم و دووبارە هەموو نەخۆشییەکەم لێی دەپرسییەوە. ئەو کات قەت زمانم لە دەم نەبوو، هەر ڕێگام بە خۆ نەدەدا بڕێمە دکتۆری پسپۆڕ لۆ نایەت؟! یان بۆرە بۆر بکەم، چونکە تەواو کارەکانی خۆت بکە و هەوڵی فێر بوون بدە و تالبی عیلم پێویست دەکات هەموو کات ئازار و مەینەتی بچێژێت!! شەویش جار واهەبوو بە بەرگێکتر دەهاتمەوە ناو نەخۆش و هەموو بۆن و عەتری زۆرم هەبوو، وەقەت عەتری بۆن تیژ یان نەخۆش بێزار بکات بەکارم نەهێناوە؟! بەڵام قەت ئەگەر بۆن ئارەقە یان بۆنی ناخۆشم لێهات بێت نەچوومە بۆ لای نەخۆش. دکتۆر دەبێت بە بەردەوام خاوێن بێت و کەسی پیس و پەرۆس بە دکتۆر دانانرێت، هەموو کات ئەوانەی کە موژدە بەخشن دەبێت بەرگ و جەستە و دەروونیان خاوێن بێت. شەو دووبارە نەخۆشەکانم دەدیتەوە و ئەوەی پێویست بووایە بۆیانم دەکرد. هەتا سەعات دوازدە لە قاووش دەمامەوە، چونکە زۆر جار دوای عیادە مامم دەهاتەوە خەستەخانە. لەگەل ئەوەش هیچ کات مامم ڕۆژەک بە بێی من نەخۆشی نەدیت، هەر وەختەک بهات بووایە ئەمن یەکسەر لە دووی حازر بووم. شەوەک سەعات دووی شەو هات، تەواو نەگەیشتە ناو خەستەخانە یەکسەر لە دوای بووم، کە ئاورەی دایەوە گوتی: دەرێن، ئەتوو جوندی بەس وایە!!

ڕاقووت و پاقووت

کە لە کولێژی پزیشکی بووم، کچەک هەبوو چەند دەورەیەک لە پێشە من بوو. ئەو کچە هاوکوفی من نەبوو، چونکە زۆر لە من گەورەتر بوو! ئەوجا: ئەو کاتی ئەمن لەگەل زۆربەی قوناغەکانی پێش خۆم پەیوەندیم هەبوو، وە هەتا لەگەل قوناغەکانی دوای خۆشم پەیوەندیم باش بوو. واتە، لە ڕووی کومەلایەتییەوە نێوانم لەگەل زۆربەی خوێندکارەکانی کۆلێج باش بوو، وە بەینی خۆشمان بێت زۆربەیانم دەناسی بە هۆی ئەو حەزەی کە لە ڕووی کومەلایەتییەوە هەم بوو، وە بە هۆی تێکەلاوییەکەم. سەبارەت بەو کچە، کە لە کۆلێج لە پێشە من بوو. لە دوور وام دەزانی کە کچەکی زۆر بە دینە، هەموو کات چەفیەی لە سەر بوو، وە جبەی هەتا سەر پێیان دەبوو. خۆی وانیشان دەدا، کە موسلمانێکی زۆر تەواوە و سەری بچێت هیچ نوێژی ناچێت. ئەمن، ئەگەر ژنم هەبووایە، بە دل حەزم دەکرد کە ژنەکەم بەو شێوەیە بووایە چونکە زۆر بە دینم دانا بوو. وە هەموو کات قەت ئامادەییم تێدا نەبوو، کە: درۆ لە گەل خۆم بکەم و درۆ لەگەل ئەو کەسەش بکەم کە دەبێتە ژنی من و خێزانم، وە ئەوە مەحاڵە!! هەر ئەو هۆکارەش بوو، کە لە ڕووسیا بووم، قەتاوقەت بە لای یەک کچی ڕووسی نەچووم چونکە پەیمانم دابوو کە ڕاست گۆ بم لەگەل خۆم و ئەو کەسەی کە دەبێتە تەواوکەری خۆم (ئەوجا هەر یەکێک بێت!!)، هەرچەند لە لایەنی کومەلایەتییەوە لەگەل کچەکان بەینمان زۆر خۆش بوو. ئەو کچەی کۆلێژ خۆی زۆر بە دین نیشان دەدا، تەنانەت حەسوودیم پێیەوە دەبرد، وە دەمگوت: دەبێت کچەکی کوو بێت؟ بریا نیوەی ئەو بەدین بوومایە. ئەو بەڕێزە، ماوەکی پێچوو ئەو ختۆکانەم هەر وەبیر نەما. دەگەل یەک کارەکمان پێسپێردرا، دەبینم: درەنگ دێتە دەوام، بە فرت و فێلە، یەک قسەی ڕاستی نییە؟! درۆ دەکات، خۆ دادەماڵێت لە ئەرک و واجبات و ترسنۆکە و خەڵک تووشی گرفت دەکات، دوو زمانە، ئەو کات: لە دلی خۆم دەمگووت خوا فرسەتی ئەو کەسە بدات کە ئەوە ژنییەتی!! ناوە ناوەش، دەمگوت: کاکە، ئەوە ڕاقووتە!!! کەسەکیش هەبوو، کە لە هەلبژاردنیش دەرچوو لە یەک لە بنکە تەندروستییەکان کاتی خۆی دەوامی دەکرد، سەر بە یەک لە حزبە ئیسلامییەکان بوو، لە بنەوە دەگەل مودیر ئیدارەی ڕێکەوتبوو نیوەی ڕاتبەکەی لۆ مودیر ئیدارە بوو، وە نیوەکەیدی لۆ خۆی بوو. لۆ ئاشکرا نەبوو، لیژنەی لە سەر دانرا. نەهات بۆ لیژنەکە، لێیان پرسی: لۆ نایەیەت؟! گۆتی: دەزانم چم لێدە پرسن!!؟ دەرێن: ئەتوو ئیسلامی ئەو پارەیە حەلال بوو یان حەرام؟ لۆیە، نایەمە ئەو لیژنەیە! ئەوەش ڕاقووتە. لە دابەش کردنی گۆڤاری پزیشک، کەسێکم لێ پەیدا بوو: چەندەها پارەی لێم خوارد، کاک دکتۆر ئەوە بۆ گۆڤاری پزیشک دەکەم و هەندەی تەوزیع دەکەم، هەر دەیگوت: دکتۆر، ئین شاءالله وا دەبی و وادەکەم، ئەمەش پاقووتە!!



هەواڵی پزیشکی

گەڕانەوەی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان



ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی زەنگی مەترسی دووبارە دەرکەوتنەوەی نەخۆشی ئیفلیجی مندالانی ڕاگەیاند، وە هۆشداریدا سەبارەت بە بڵاو بوونەوەی ئەو نەخۆشییە لە هەندێک لە وولاتانی جیهان. نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان و بنبڕ کردنی یەکێک بوو لەو نەخۆشییانەی کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی کرد بوویە ئامانج، بەوەی کە بە تەواوی بنبڕی بکات بەڵام بەداخەوە دەرکەوتنەوەی بە شێوازێکی نوێ و تووش کردنی ژمارەیەکی زۆر لە وولاتانی، وەکو: پاکستان، ئەفغانستان و سوریا. وای کرد، کە: ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی زەنگی مەترسی لێبدات و بارودۆغی تەنگاوی لەسەرانسەری جیهاندا ڕابگەیەنرێت. نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان نەخۆشییەکی ترسناکە و بوونی تەنیا یەک حاڵەت لە هەر وولاتێک، مانای زەنگی ترسناک دەدات بەوەی کە ڤایرۆسەکە لە کۆمەڵگا هەیە و مەترسی تووشکردنی زیاتری هەیە. لە وولاتی عێراقی فیدرالیش، بوونی حالەتی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵ بە فەرمی ڕاگەیاندراوە و بوونی هەبووە. لە سەرانسەری جیهاندا، لە مانگی مایسی ساڵی (٢٠١٣ز) هەتا مانگی مایسی (٢٠١٤ز) بە ژمارە (٤٠٠) حالەتی تووشبوون بە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان تۆمار کراوە، وە سەلمێنراوە. ئەو نەخۆشییە هیچ چارەسەری نییە تەنیا ڕێگا بۆ دوور بوون لەو نەخۆشییە بریتییە لە وەرگرتنی ماکووتەی دژ بە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان، وە ڕێگای پێدانی ماکووتەی دژ بە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان زۆر ئاسانە و دەبێتە هۆی خۆپاراستن و دوور بوون لە تووشبوون بە نەخۆشی ئیفلیجی منداڵان بە ڕێژەی (٩٠٪). هەر بۆیە پێویست دەکات، کە: تەواو پابەندی خشتەی کووتانەکان بین، وە دایک و باوکان منداڵەکانیان تەواو بکووتن.

شیرپێدانی سروشتی

لێکۆڵینەوەیەک کە لە سەر (٣٠٠) منداڵ لە یەکەم سێ ساڵی تەمەنیان کرا، ئەوەی دەرخست کە: شیر پێدانی سروشتی بۆ ماوەی زۆر هانی گەشە کردنی بەکتریای ترشی لاکتیک لە ناو ڕیخەڵۆک دەدات، وە بەشێوەیەکی زۆرتر و زیاتر. پێشتر لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماند بوو، کە: شیرپێدانی سروشتی ئەگەری تووشبوون بە قەڵەوی، نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشییەکانی هەوکردنی ڕیخەڵۆک و هەستەوەری کەم دەکاتەوە. ئەو لێکۆڵینەوەیە نوێیە، ئەوەی سەلماند کە: شیرپێدانی سروشتی هانی گەشە کردنی بەکتریای بەسوود لە ڕیخەڵۆک دەدات. ئەمەش، ئەو کاتە دەرکەوت کە: چەند نموونەیەک لە ناوکە ترشی ڕیخەڵۆک وەرگیرا و چاودێری کرا، کە بە تێپەڕ بوونی کات گۆڕانکارییەکانی خرایە بەر لێکۆڵینەوە. دەرئەنجامیش دەرکەوت، کە: جیاوازی زۆر هەیە لە پێکهاتەی ئەو بەکتریایانەی کە لە ڕیخەڵۆکی ئەو منداڵان کە شیری دایکیان پێدراوە لەگەڵ ئەو منداڵانەی کە شیر پێدانی سروشتییان نەبووە بە درێژایی نۆ مانگی یەکەمی تەمەنیان. هەروەها ئەو زانایانە تێبینی ئەوەشیان کرد، کە: بەکتریا سوودبەخشەکان لە ڕیخەڵۆک لە نێوان تەمەنی نۆ مانگ و تەمەنی هەژدە مانگی گۆڕانکاری زۆریان بەسەر دادێت، ئەمەش ئەو کاتەیە کە منداڵەکە لەگەڵ شیری دایکی خۆراکیتری دەدرێتێ هەروەک کەسی گەورە. وە بینراوە، کە: ژمارەی بەکتریای سوود بەخش لە ژمارە لە ڕیخەڵۆکەکان کەم دەکات. بوونی بەکتریای سووبەخش (lactic acid bacteria) لە ناو ڕیخەڵۆک زۆر گرنگە بۆ گەشە کردن و پێگەیشتنی کۆئەندامی بەرگری لەشی منداڵەکە لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە.

مۆبایل و شێرپەنجەی مێشک

لە لێکۆڵینەوەیەکی فەرەنسی، کە: لەم دواییانەدا کراوە لە وڵاتی فەرەنسا، زانایان هۆشداری ئەوە دەدەن کە ئەو کەسانەی بۆ ماوەی زۆر مۆبایل بەکار دەهێنن، ئەگەری زۆرتریان هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی مێشک و دەماغ. ئەو لێکۆڵینەوەیە لە سەر زیاتر لە (٤٤٧) حاڵەتی دوو جۆری شێرپەنجەی مێشک و دەماغ لە چوار ناوچەی وڵاتی فەرەنسا کرا، وە هەموو بەژدار بووان پرسیاری: مێژوو و بەرواری بەکارهێنانی مۆبایل و چەند جار تەلەفۆنیان کرد بوو، وە بە ڕێژەیی هەر پەیوەندییەک چەندی دەخایاند و مانگانە چەند پەیوەندی بۆ دەهات، وە یان: ئایا مۆبایلی تەنها بۆ کار کردن بەکار دەهێنا؟ ئەو پرسیارانەیان هەموو لە هەر یەک لە بەژداربووان لە لێکۆڵینەوەکە دەکرد. وە دەرکەوت، کە: ئەو کەسانەی بە کۆکردنەوە بڕی ماوەی پەیوەندی کردنیان لە ڕێگای مۆبایلەوە لە (٨٩٦) سەعات زیاتر بوو، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی مێشک و دەماغ بە دوو هێند لە کەسانیتر زیاتر بوو.

هۆشداری دەربارەی تاتۆ

دەزگای خۆراک و دەرمانی ئەمریکی هۆشداری خراپی بەکارهێنانی تاتۆی کاتی و بەردەوامیدا، ئەوەی ڕوونکردەوە کە: تاتۆی کاتیش هەروەک تاتۆی بەردەوام زەرەر و زیانی زۆری هەیە و بێزیان نییە. تاتۆی بەردەوام و ڕاستەقینە بە هۆی بەکارهێنانی دەرمان و ئامێرە پیسبووەکان دەبێتە هۆی مەترسی و بڵاو بوونەوەی نەخۆشی، بەمەش زۆر نەخۆشی بە ڕیگای تاتۆ بڵاوەی لێدەکات. هەرچی تاتۆی کاتییە، ئەوا: لەویش بڕی زۆر لە دەرمان هەروەک چون خەنە لە قژ دەدرێت بەکار دەهێنرێت، وە هەروەها ڕەنگی (جاغو) کە بۆ ڕازاندنەوە و پێست و لەش ماوەیەکی زۆرە بەکار دێت، هەردووکیان بۆ دروست کردنی تاتۆیەکە بەکار دێت. ئەمەش زۆر جار وادەکات، کە: پێست تووشی ئاڵووشی و هەستەوەری بێت بۆ ئەو ڕەنگانەی کە بۆ دروست کردنی تاتۆیەکە بەکار دێت، بۆ نموونە: لەوانەیە کە قینچکە و زیپکە و سۆربوونەوە لە جێگای تاتۆیەکە دروست ببێت. وە لە درێژخایەن. لەوانەیە: تاتۆ ببێتە هۆی دروستبوونی کوون لە سەر ڕووی پێست و زیاد بوونی هەستەوەری لە کاتی خۆدانە بەر تیشکی خۆر.

وازهێنان لە جگەرەکێشان مێشک تەندروست دەکات

لەم دواییەدا، پزیشکان و زانایان گرنگی زۆر بە واز هێنان لە جەگەرە کێشان دەدەن، وە تەنانەت بەرەنگاری بەکارهێنانی جگەرەکێشان دەبنەوە! ئەمەش چونکە جگەرەکێشان کاردانەوەی لاوەکی زۆری لە سەر جەستە و دەروونی جگەرە کێش دەبێت، وە زەرەر و زیانی زۆری هەیە. دیراسەیەکی نوێ، ئەوە باس دەکات کە: ئەو کەسانەی واز لە جگەرەکێشان دەهێنن تەندروستی مێشک و بیرکردنەوەیان باشتر دەبێت بە بەراورد بەوانەی کە بەردەوام دەبن لە کێشانی جگەرە. ئەمەش دوای ئەوە دەرکەوت، کە: دەرئەنجامی زیاتر لە (٢٦) دیراسەیان تاوتوێ کرد، کە لە سەر تەندروستی ژیری و مێشک و دەماغ پێش واز هێنان لە جگەرەکێشان و شەش حەفتە دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان، کە هەموویان لە حاڵەتێکی تەندروستی باش دابوون و هیچ نەخۆشییەکیان نەبوو تەنیا ئەوە نەبێت، کە: جگەرە کێش بوون. وە ناوەندی تەمەنی زۆربەی بەژداربوون (٤٤) ساڵ بوو، وە بۆ ماوەی شەش مانگ خرابوونە ژێر چاودێری و هەر یەکە ڕۆژانە بە ناوەندی (٢٠) جگەرەیان دەکێشا و هەموویانیش ئاڵودەی نیکۆتین ببوون. ئەو زایانە بۆیان دەرکەوت، کە: ئەو کەسانەی وازیان لە جگەرەکێشان هێنا، بەڕێژەیەکی بەرچاو تووشبوونیان بە قەلەقی (ڕاڕایی) و خەمۆکی و پەستی و وەسواسی کەمبووەوە! بە بەراورد بەو کەسانەی کە بەردەوام بوون لە جگەرەکێشان، وە هەروەها بارودۆخی دەروونییان ئارامتر و باشتر بوو، وە وازهێنان و دووکەوتنەوە لە جگەرکێشان کاردانەوەی بەسوودی لەسەر باری دەروونی هەموو کەسەکان هەبوو. وە ئەو کاردانەوەیە بەسوودە لە هەموو ئەوانەی کە هیچ نەخۆشییەکی دروونییان نەبوو، وە جگەرەکێش بوون لەگەڵ ئەوانەی نەخۆشی دەروونییان هەبوو، وە جگەرەکێش بوون وەکویەک بوون، وە هەردووکیان سوودیان وەکویەک لە دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان بینی. هەر بۆیە، زانایانی ئەو لێکۆڵینەوەیان کرد بوو: هانی دوورکەوتنەوە و وازهێنان لە جگەرەکێشان دەدەن بۆ ئەوەی بارودۆخێکی دەروونی جێگیر و ئارام هەبێت، وە دوور بێت لە هەموو نەخۆشییە دەروونییەکانی، وەکو: قەلەقی (ڕاڕایی) و خەمۆکی و تێکچوونە دەروونییەکان، وە هەتا ژیانێکی خۆشت هەبێت.

ئیسترۆجین

ئیسترۆجین ناوی ئەو هۆرمۆنەیە، کە بە هۆرمۆنی مێینە ناسراوە (female sex hormone). کە ئەو هۆرمۆنە چەند فرمانێکی هەیە، لە لەشی ئافرەتدا بەوەی کە:

١. دەست دەگرێت بە سەر دەرکەوتنی سیفاتە دووەمییەکانی لە مێینەدا (secondary sex characteristic in women)، کەئەو نیشانانەن جگە لە نیشانە زایندەییەکان (سێکسییەکان) کە لە سەر ئافرەتەکە وەدیار دەکەوێت.کە هەردوو رەگەزی نێرینە و مێینەی پێ لە یەک جیا دەکرێتەوە، وە تایبەتمەندی رەگەزی دیار دەکات. ئەو نیشانەنە هیچ پەیوەندی بە سێکی ئافرەتەکەوە نییە، واتە: بەشێک نییە لە سیفاتە سێکسییە یەکەمییەکان (primary sex characteristic)، سیفاتە سێکسییە یەکەمییەکان هەر لەگەل لە دایک بوونەوە لە ئافرەتەکە هەیە بەڵام سیفاتە سێکسییە دووەمییەکان دەگەل خۆناسین دەردەکەون. ئافرەتەکە نیشانەکانی، وەکو: گەورە بوونی مەمک و دەرکەوتنی گۆی مەمک، دەرکەوتن و هاتنی موو لە بنهەنگڵ و بەردا، گەورە بوونی حەوز و فراوان بوونی، دەنگ قیژبوون و ناسکتر بوون، دەموچاو خڕ بوون، گەورە بوونی سمت بەهۆی کۆبوونەوەی چەوری، درێژ بوونی باڵا).

٢. هاندانی پێگەیشتن و ئامادە کردنی ناوپۆشی منداڵدان دەدات لە کاتی سووڕی مانگانە. وە ئەگەر ژنەکە منداڵی وە زگ بکەوێت، ئەوا: بە بەردەوام ئەو ناو پۆشە دەدات بە درێژایی کاتی دووگیانی، وە مانەوەی وەکو خۆی هەتا یارمەتی گەشە کردنی کۆرپەکە بدات. بەمەش ئەو هێلکەی کە پیتراوە (زایگۆت) زووتر خۆی توونددەکات، وە خۆراکی باشتر بۆ دەچێنێت.

• سەرچاوەکانی: ئەو هۆرمۆنە لە هێلکەدانەکانەوە دەردەدرێت، وە لە رژێناکانی سەر گورچیلە (کە دوو رژێنن، لەسەر هەر دوو گورچیلەکانن)، وە لە کاتی دووگیانی لە وێڵداشەوە دەردەدرێت. چەورییە شانەکان (Adipose Tissue)، ئەوانیش هەندەک لە هۆرمۆنی ئەندرۆجین کە لە رژێنەکانی سەر گورچیلەوە دەردەدرێن دەگۆڕێن بۆ ئیسترۆجین. هەرچی لە پیاوانە ئەو رێژە کەمەی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) کە هەیە، لە لایەن هەردوو جووتە گوونەکانەوە دروست دەکرێن.

• هۆرمۆنی ئیسترۆجین :(supplemental estrogen) هۆرمۆنی ئیسترۆجین دوو جۆری هەیە، ئەویش: سروشتی و دروست کراو. هەر دوو جۆر بۆ چەندەها مەبەست لە زانستی پزیشکی بەکار دێت، لەوانە: نەهێشتنی دووگیانی و مەنعی حەمل (birth control)، وە بۆ خۆپاراستن لە شاش بوونی ئێسقانەکان و نەخۆشییەکانی دڵ بەکاردێت، کە ئەو حاڵەتانە بەزۆری دوای تەمەنی بێئومێدی زیاد دەکەن و زۆر دەبینرێن. ئیسترۆجینی دروستکراو، بۆ چارەسەری هەندەک جۆری شێرپەنجە بەکار دێت، وە هەروەها بۆ کەمکردنەوەی شیر لە مەمک لەو ژنانەی کە حەز ناکەن دوای منداڵبوون شیری خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان. ئەوجا بڕی ئیسترۆجین کە بۆ هەر یەک لەو مەبەستانە بەکار دێت لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیدی جیاوازە، بۆ نموونە: بڕی ئیسترۆجین لە حەبی مەنع (Birth Control)، دە هەندەی بڕی ئەو ئیسترۆجینەیە کۆ بۆ جێگرتنەوە هۆرمۆنی (estrogen replacement therapy)، کە دوای تەمەنی بێئومێدی دەدرێت بە ئافرەتان بۆ لابردنی نیشانەکانی نەمانی سووڕی مانگانە.

• کاردانەوە لاوەکییەکان: ئیسترۆجینی دروست کراوم کە بە شێوەی دەرمان بدرێت زۆر کاردانەوەی لاوەکی هەیە، لەوانە: مەمک گەورە بوون و ئازار لە مەمک، سەر ئێشان، گێژبوون، هێڵنج، رشانەوە، پەنمان، دیتنی خوێن. کە ئەو کاردانەوە لاوەکییانە بە گوێرەی بڕی ئیسترۆجین و جەمەکانی و شێوازی پێدان و چۆنیەتی کاردانەوەی جەستە ولەشی ئافرەتەک بۆ ئەو ئیسترۆجینەی کە دەیدرێتێ دەگۆڕێت. ئەو ئافرەتانەی کە خۆیان یان خانەوادەکەیان، یەک لەو نەخۆشییانەیان هەیە، وەکو: خوێن مەیین، زەخت (بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، شێرپەنجەی منداڵدان، قەڵەوی، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشییەکانی زەرداو، ئەوا: دەبێت پزیشکی چارەسەرکەری دەربارەی بوونی ئەو حاڵەتانە ئاگادار بکاتەوە چونکە زۆر جار لەوانەیە وەرگرتنی ئیسترۆجین ببێتە هۆی کاردانەوەی خراپ لە سەر حاڵەتی ئەو جۆرە نەخۆشانە، وە مەترسی لە ئەنجامی ئەو نەخۆشییانەوە زیاد بکات.

سەرچاوە:

Tha Harvard Guide To Womens Health، ١٩٩٦.

نەشتەرگەری فتق HERNIA

فتق یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە زۆر باون، وە لە ئەنجامی لاوازی ماسولکەکانی زگەوە پەیدا دەبێت. لە جێگایەک ماسولکەکە لاواز دەبێت، کە ڕێگا بە ڕیخەڵۆک دەدات تێیدا بێتە دەرەوە و فتق دروست بکات. وە نەخۆش بە خۆی فتقەکەکەی دەبینێت، کە لە کاتی کۆخە و پێکەنین دێتە دەرەوە و نەخۆش بە خۆی دەتوانێت ببینێت.

• **جۆرەکانی فتق:**

أ. فتقی ناو گەڵان :(Inguinal Hernia) کە باوترین جۆری فتقە، وە زۆرتر دەبینرێت. وە یەکێکە لە گرنگترین هۆیەکانی گیرانی ڕیخەڵۆک، کە تیایدا ڕیخەڵۆک لە ڕێگای ئەو کونەی ناو گەڵان شۆڕ دەبێتەوە کە زگ و ئەندامەکانی زاوزێ بەیەک دەگەیەنێت.

ب. فتقی ران :(Femoral Hernia) ئەو جۆرە فتقە بە زۆری لە ئافرەتان هەیە، بەتایبەت لەو ئافرەتانەی کە قەڵەون! کە تیایدا ڕیخەڵۆک لە ڕێگای ئەو کونەی کە خوێنبەر و خوێنهێنەری رانی پێدا تێپەر دەبێت شۆڕ دەبێتەوە و تووشی فتق دەبێت.

ت. فتقی ناوک و سەرووی ناوک (Umbilical Hernia): ئەو جۆرە فتقە لە منداڵان و منداڵی مەلۆتکە و ئەو گەورانەی کە قەڵەون زۆرە، کە ڕێگای کونی ناوکەوە دەردەچێت.

ث. فتقی تەقەری عەمەلیات (Incisionl Hernia): ئەو جۆرە فتقە ئەو کاتانە ڕوو دەدات، کە: نەخۆشەکە نەشتەرگەرییەکی کردووە بەڵام تەقەری عەمەلیات و نەشتەرگەرییەکەی تەواو قەپات نەبووە، بۆیە: کە تەقەری برینەکە تەواو قەپات نەبووە، لەو بۆشاییە ئەندامی ناو زگ دێتە دەرەوە و تووشی فتق دەبێت. بە زۆری کاتەک عەمەلیاتی زگ دەکرێت، ئەوا: برینەک لە زگ بە درێژی دەکرێت و کە تەواو قەپات نابێتەوە، ئەوا: ئەندامی ناو زگ لە ڕێگای ئەو تەقەرە تەواو قەپات نەبووەوە دێتە دەرەوە. ئەو جۆرە فتقانە چارەسەرییان زۆر زەحمەتە، ئەمەش چونکە خۆی لە خۆیدا ئەو جێگایەی فتق کە پێویستی بە دوورینەوە هەیە لە پێشدا نەشتەرگەری لەسەر کراوە، وە هەموو شانە و خانەکان و پێست و چینەکانی دیواری زگی نەخۆشەکە بە هۆی نەشتەرگەرییەوە تێکچووە.

• **نیشانەکانی:** زۆربەی کات فتق هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، هەندەک نەخۆش ئازارێکی کەمیان دەبێت. وە بەتایبەت لە کاتی بەرزکردنەوەی قورسایی، وەیان قووەتدانە بەر خۆی یان لە کاتی نارەوان بوون. وە لە کاتی گەورە بوون و تێپەڕبوونی کات، نیشانەکەی دەبێتە هۆی دەرچوونی فتقەکە و گەورە بوونی. جاری واهەیە، کە: فتقەکە گەورە دەبێت، وە لە کونەکەوە ئەندامەکان دێتەدەری کە کار لە چوونی خوێن بۆ ئەندامەکە دەکات، وە ئەندامەکە قوورگی دەگیرێت و خوێنی کەم بۆ دەچێت .(strangulation) کە نەخۆشەکە تووشی ئەمە دێت، نیشانەی وەکو: هێڵنج و ڕشانەوە و نەبوونی غازاتی دەبێت. لەو حاڵەتەدا، دەبێت نەخۆشەکە یەکسەر نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

• **مەترسییەکانی فتق:** فتق زۆربەی کات هیچ مەترسییەک دروست ناکات بەڵام جاری واهەیە، کە: ئەگەر فتقەکە چارەسەر نەکرێت، ئەوا: بەشێکی زۆر لە ڕیخەڵۆک لە ڕێگای کونی فتقەوە دێتە دەرەوە، کە بە هۆیەوە جاری واهەیە کە پارچە خواردنی تێدا دەمێنێتەوە. کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی فتقی خنکاو، کە هۆکارە بۆ تووشبوون بە گیرانی ڕیخەڵۆکەکان (Intestinal Obstruction).

• **چارەسەرکردن:** بڕیاردان لە سەر چارەسەر کردنی نەخۆشی فتق دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکی نەشتەرگەری، وە هەر نۆژداریش بڕیار لە سەر ئەوە دەدات کە کەی نەشتەرگەریت بۆ بکات. لە گەوران لەوانەی کە نەشتەرگەرییان بۆ نەکراوە، زۆر جار بەستنی پشتدێن (قایش) یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە فتقەکە زیاتر نەبێت، وە نەیەتە خوارەوە. وە چارەسەر بە قایش هیچ چارەسەری بنەڕەتی نییە، بەڵکو تەنیا نەشتەرگەری چارەسەری بنبڕی فتقە. هەرچی فتقی منداڵانە، ئەوا: لەبەر ئەوەی فتقی منداڵان هیچ مەترسی دروست ناکات، بۆیە: زۆر بە ئاسانی دەتوانرێت بگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی خۆی و کە فتقەکە هاتە دەرەوە بە دەست بخرێتەوە جێگای خۆی و دواتر قایش ببەستێت.

Teeth Cleaning

شووشتنی ددانەکان

یەکێک لە هەنگاوە سەرەتاییەکانی گرنگیدان بە تەندروستی و هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، بریتییە لە: گرنگیدان بە پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان، ئەویش بە: شووشتن و شۆردنی ددانەکان بە ڕێگایەکی دروست و زانستی، کە بە جۆرێک بە بەردەوامی ببێتە هۆی پارێزگاری کردن لە ددانەکان و دوور بوونیان لە هەموو جۆرە نەخۆشییەک و دوور لەوەی کە لە دەستیان بدەین! ئەمە و هەر کات گرنگی زۆر بە ددانەکان و تەندروستی ناو دەم درا، کە: ددانەکان وەک بەشێکی گرنگی ناو دەم، ئەوا: جوانییەکی زۆر بە مرۆڤەکان دەدات، وە بۆنی خۆشی لە دەمەوە دێت. کە لە هەردوو ڕووی جوانکاری و خاوێنی و کۆمەلایەتییەوە کارێکی پێویستە و هەموو مرۆڤێک حەز بەوە دەکات کە دەم و چاوی جوان بێت، وە ددانەکانی سپی و جوان و ببریسکێتەوە. خۆ زۆر جار بۆن لە دەمەوە هاتن چەندەها کاردانەوەی خراپی لە سەر دەروون و جەستەی مرۆڤەکانەوە هەیە، وە ئاریشە و گرفتی کۆمەلایەتی زۆر دروست دەکات. هەموو کات پزیشکان هانی خەلک دەدەن، کە: ڕۆژانە گرنگی بە تەندروستی ددانەکانیەن بدەن، وە دوای هەموو نان خواردنێک ددانیان بە فلچە و مەعجون جوان بشۆن، وە هەروەها لە شەودا لە کاتی چوون بۆ خەوتن! بە لایەنی کەم ئەگەر هەر نەبێت، دەبێت لە ڕۆژێکدا ددانەکان بە فلچە و مەعجوون جوان بشۆردرێن.

وە هەموو کەسێک دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات، هەتا لە باری تەندروستی ناو دەم و ددانەکانیان بکۆلدرێتەوە.

• **ددان شووشتن:** ددان شووشتن، وەکو بەشێک لە گرنگیدان بە تەندروستی ناو دەم، بریتییە لە: لا بردنی ئەو قەتماغەیەی کە لە سەر ددانەکان دروست دەبێت، بۆ: نەهێشتنی دروستبوونی کلۆر بوونی ددانەکان، هەوکردنی پدوو، نەخۆشییەکانی پدوو. وە بۆ خاوین کردنەوەی ددانەکان و شووشتنی، یان لە کەسەکە بە خۆی خاوێنی دەکاتەوە لە مالەوە بە بەکارهێنانی داوی پزیشکی ددان خاوێن کردنەوە و بەکار هێنانی فلچە و مەعجوون! وە یان لە لای پزیشکی ددان کە ددانەکان دەشۆردرێن و خاوێن دەکرێنەوە بەتاییەت بۆ یەو قەتماغانەی کە لە سەر ددانەکان دروست بوون، وە ڕەق و توونـدن(tartar). وە ددانە شووشتن، بە جۆرەکانی وەکو:

أ. فلچە و مەعجوون: بەکارهێنانی فلچە و مەعجوون یەکێکە لە ڕێگا گرنگەکانی خاوێن ڕاگرتنی ناو دەم و ددانەکان، کە کەسەکە بە خۆی بە هۆی فلچە و مەعجوونەوە ددانی دەشووات. لەو دواییەدا، فلچەی ئەلیکترۆنی (کارەبایی) پەیدا بوو! کە سەرەتا بۆ ئەو کەسانە بوو، کە: توانای شووشتنی ددانیان بە دەست نەبوو، بە هۆی ئەوەی کە نارێکییەکیان هەبوو، وە یان نەخۆشییەکیان هەبوو بەلام ئێستا زۆر بە بەربلاوی بەکار دێت. ئەو فلچە کارەباییە لە ئیش کردن زۆر باشتر لەوەی دەستییەکە کار دەکات، وە کار پێکرنیشی ئاسانە. شووشتنی ددان بە فلچە و مەعجوون، ڕێگایەکی باشە بۆ نەهێشتنی دروست بوونی قەتماغە و کۆبوونەوەی بەکتریا لە سەر ڕووی ددانەکان.

ب. داوی ددان: داوی پزیشکی بۆ خاوێن کردنی نێوان ددانەکان و کەلێنەکان، کەلێنەکان ئەو جێگایانەن کە زۆر بۆشایی و قلیشیان دەکەویتێ! هەر بۆیە خاوێن کردنەوەیان بە داوی نێوان ددانەکان باشترین ڕێگایە بۆ لا بردنی قەتماغە و

بەکتریا لە سەر رووی ددانەکان و لە کەلێنی نێوان ددانەکان. هەندەک جار، لەگەڵ داوی نێوان ددانەکان و تاڵی تایبەت بە خاوێن کردنەوەی نێوان ددانەکان، غەر غەرەی تایبەت بۆ خاوێن کردنەوە و نەهێشتنی نیشتنی قەتماغە لە سەر رووی ددانەکان و لە کەلێنی نێوان ددانەکان بەکار دێت. هەندەک کەس داری تایبەت بۆ خاوێن کردنەوەی ددانەکان بەکار دەبات هەرچەند هەندەک جار یەرمەتیدەرە بۆ لا بردنی خۆراکی ماوە و پاشماوەی دوای خواردن بەڵام بە هۆی شێوازی خراپی بەکار هێنانی زۆر دەبێتە هۆی بریندار کردنی پدوو، وە دروستبوونی قلیش و برین.

ت. سیواک: خاوێن کردنەوەی ددانەکان و شووشتنی بە تاڵی رووەکی لە مێژە هەیە، لە هەموو فەرهەنگی میللەتان هەیە. وە لە ناو موسڵمانان سیواک یان مسواک هەیە، کە: لەگەڵ خاوێن کردنەوە، دژەبەکتریاشە بۆ خاوێن کردنەوەی ددانەکان سوودی هەیە هەروەک فلچە و مەعجوون.

• شێوازی دروستی ددان شووشتن: کە مرۆڤ گرنگی بە تەندروستی ناو دەم و ددانەکانی دەدات، ئەوا: گرنگترین هەنگاو ئەوەیە کە شێوازی دروستی ددان شووشتن بزانێت، چونکە ئەگەر بر رکە و بە توندی ددان بشۆردرێت، لەوانەیە: ببێتە هۆی داڕووشان و بریندر بوونی پدوو، وە ناو دەم. وە هیچ سوود لە ددان شووشتنەکە نەبینرێت، وە تەنانەت زیانیشی هەبێت. هەویری ددان (مەعجوون) بری ئەو فلۆرەی کە تێیدایە دەور دەبینێت، وە ڕەنگ و تام و بۆنی هەویری ددان شتەکی جوانکارییە، دەنا بەس فلۆرەکە گرنگە بۆ خاوێن کردنەوە و پاککردنەوەی ددانەکان. هەرچی فلچەی ددانە، ئەوا: باشترە فلچەی ددان تاڵەکانی نەرم بێت، وە سەری فلچەکە بەگوێرەی ناو دەمی کەسەکە بێت، واتە: نە هەندە گەورە بێت کە پێیەوە نەچێت، وە نە هەندە بچووک بێت کە رووەکی زۆر نەگرێت، وە فلچەکان هەمووی وەک یەک وان! تەنیا ئەوە نەبێت، کە: تاڵەکان نەرم بێت، باشترە لە بەکارهێنان و لە ئێش پێکردن. لە کاتی خاوێن کردنەوە، دەبێت بە شێوەی بازنەیی بێت، کە لە سەرەوە بۆ خوارەوە! وە هەموو رووی ددانەکە بگرێتەوە، وە ناوەوەی ددانەکەش لە بیر نەکرێت. دوای خاوێن کردنەوەی ددانەکان بەتەواوەتی، ئەو کات بە هەمان فلچە و هەویری ددان سەر رووی زمانیش خاوێن بکرێتەوە، لە رووی دواوە بۆ پێشەوە ئەمە وادەکات بۆنی دەم خۆش بێت، وە هیچ لە سەر رووی زمان کۆنەبێتەوە.

• خاوێن کردنەوەی ددان لە لای پزیشکی ددان: خاوێن کردنەوەی ددان لە لای پزیشکی ددان، وەک هەنگاوەکی خۆپاراستنە بۆ لا بردنی قەتماغەی سەر رووی ددانەکان، وە بەتایبەت لەو جێگایانەی کە فلچە نایان گاتێ. زۆر جار لەگەڵ ئەوەی کە کەسەکە هەموو کات ددانەکانی جوان دەشووات بەڵام قەتماغەی توند لە هەندەک جێگای ددانەکان دروست دەبێت، کە زۆر توند و رەقە .(tartar) وە هەیە تەنیا بۆ ئەو مەبەستە ناچێت بەڵکو بۆ ددان سپی کردنەوە دەچێت، بەڵام پزیشک (dental hygienist) قەتماغەی سەر رووی ددانەکەی بۆ لا دەبات و خاوێنی دەکاتەوە، وە پۆلیشی دەکات. چەند جارەی ددانەکان لە ساڵێکدا خاوێن بکرێتەوە دیار نییە، وە ئایا ساڵی یەک جار وەیان دوو جار باشترە بۆ خاوێن کردنەوە هیچ سەرچاوەیەکی زانستی نییە، بەڵام لە زۆربەی جاردا سپی کردنەوە و خاوێن کردنەوەی ددان لە لات پزیشکی ددان لایەنە داراییەکە زیاتر بڕیار دەدات. زۆر لە پزیشکانی ددان، لەگەڵ ئەوەن کە هەر شەش مانگ جارەک قەتماغەی سەر رووی ددان لا ببردرێت، وە هەر نەبێت ساڵی یەکجار بە لایەنی کەم سەردانی پزیشکی ددان بکرێت.

• ماک و ئالۆزییەکان: شووشتنی ددانەکان بە رکە و زۆر بە توندی، وەیان بە نادروستی لەوانەیە ببێتە هۆی بریندار بوونی پدوو (injury to the gingival)، سۆربوونەوەی پدوو (sore gum)، شکان و تێکدانی مینای ددان، هەوکردنی پدوو، خوێن هاتن لە پدوو (bleeding gum). پزیشکانی ددان و ئەوانەی کە یاریدەری پزیشکی ددانن، هەموو کات دەبێت باس لە ڕێگای دروست و زانستی ددان شووشتن لە میدیا و ڕاگەیاندنەکان بکەن.



نۆڕینگە

پ١/ هیمداد کەریم، خەبات، تەمەن (٢٥) ساڵ، کارمەندی تەندروستی: دوو دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی زەخت دەخۆم، کە ناوەکانیان (کارڤیدیلۆل و لۆڤاسک)ە. دەمەوێت دوو پرسیار لە ئێوە بکەم: هەر جارەک زەختی خۆم دەگرم، زەختم نۆرماڵە و هیچ بەرز نییە! ئایا دەتوانم دەرمانەکان نەخۆم؟ وە ئایا ئەگەر ئەو دەرمانانە بخۆم، هیچ کاردانەوە و زەرەر و زیانی لاوەکی هەیە؟ لە هەنووکە و لە درێژخایەندا؟

و/ جارێ بەر لە هەموو شتێک پێویست دەکات، کە: لەوە دڵنیا بین کە ئایا ئەو دەرمانانە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕی هەناو و دڵەوە بۆ بەڕێزتان نووسراوە یان نا؟! واتا: ئایا دیاریکردنی ئەوە کە بەڕێزتان تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بوویت، پزیشکی پسپۆڕ بڕیاری داوە یان نا؟! هەتا لە دیاریکردنەکەی دڵنیا بین، ئەو کات دەچینە سەر چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن. هیچ کاتیک نابێت بە یەک جار بگووترێت بە کەسێک کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، وە دەبێت لە ماوەی یەک حەفتەدا هیچ نەبێت دوو جار فشاری خوێنی وەربگیرێت ئەو کات بڕیاری لە سەر چارەسەری بدرێت. ئەوە نەبێت، ئەگەر فشاری خوێنی نەخۆشەکە زۆر بەرز بووبێتەوە یان ماک و ئاڵۆزی دروست کرد بێت، وە یان نەخۆشییەکیدی هەبێت و پێویست بێت بۆ دوور بوون لە ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە فشاری خوێنی نەخۆشەکە کەم بکرێتەوە. دوای ئەوەی کە دڵنیا بووین، کە: بەڕێزتان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنتان هەیە، ئەوا: دەبێت دەرمان هەر بخۆیت و نابێت لەخۆڕا دەرمان تەرک بکەیت یان واز لە دەرمان بهێنیت. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت) نەخۆشییەکی ماتە و هیچ نیشانەیەک دروست ناکات، وە زۆر بەی جار بە کڕی کار دەکات و هەتا دەست لە نەخۆش دەوەشێنێت. وە ئەو کەسانەی کە دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوین وەردەگرن بۆ ئەوە وەری ناگرن کە نیشانەکیان لا بچێت یان باشتر ببن چونکە نەخۆشییەکە زۆربەی کات بێ نیشانەیە و هیچ دروست ناکات بەڵکو بۆ ئەوەیە نەخۆشییەکە دەست نەوەشێنێت و کاردانەوەی لەسەر تەندروستی نەخۆشەکە دروست نەکات، واتە: چارەسەر بۆ خۆپاراستن و دوور بوونە لەوەی نەخۆشییەکە هیچ نەکات، وە بە نەخۆشەکەوە وەنەدات. وە هەموو ئەوانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، دەبێت بە لایەنی کەم مانگی دوو جار فشاری خوێنی خۆیان وەربگرن وە ساڵانە دوو جار بە لایەنی کەم سەردانی پزیشکی

دەرمانی (کارڤیدیلۆل) لەوانەیە ببێتە هۆی (کەم لێدانی دڵ، نارەوانی)، وە دەرمانی (لۆڤاسک) لەوانەیە ببێتە هۆی سەر ئێشان، دەم و چاو سوور بوونەوە، دابەزینی فشاری خوێن، دڵە کووتە، ئەستوور بوون و پەنمایی قاچ و پێیەکان. بە گشتی ئەو دەرمانانە کاردانەوە و زەرەر و زیانی خراپییان نییە، وە هەموو کاردانەوە لاوەکییەکانیان مەترسیدار نییە.

پ٢/ فریاد مەجید، تەمەن (٤٤)ساڵ، کۆیە، مامۆستا: ماوەیەکە ناوەندی سینگم دەیەشێت، وە ئازارێکی زۆری هەیە. جاری واهەیە ئارەقەی زۆری لەگەڵ دەکەم و جاری واهەیە زۆرم بۆ دێنێت. هەندێک جاریش ئازارەکە لە خۆیەوە لە کاتی حەوانەوە دێت، وە لە خۆیەوە نامێنێت. هیچ نەخۆشییەکی ئەوتۆم نییە، هەندەک جار زەختم بەرز دەبێتەوە بەڵام هەتا هەنووکە دەرمانی چارەسەری زەختم نەخواردووە. پشکنین و فەحسی زۆرم کردووە، هەموو کات دڵنیام دەکەنەوە کە هیچ نییە، وە دەڵێن: تەشەنووجاتە؟! بەڵام هەر ژان و ئازارەکەم ماوە و لا ناچێت. ئایا هیچ ئامۆژگاریتان بۆ من هەیە؟ ئایا ئەو ئازارە بە نەخۆشی دڵ دەچێت؟ چ فەحس و پشکنینێکتان لا باشە، هەتا بیکەم بۆ ئەوەی کە تەواو دڵنیا ببم کە نەخۆشی دڵم نییە.

و/ سنگ ئێشان نیشانەیەکی هەندە باوە، کە هیچ کەسێک نییە کە لە درێژایی ژیانی جارێک تووشی سینگ ئێشان نەبوو بێت! وە بە هۆیەوە سەردانی نەخۆشخانە و یەکەکانی بووژانەوەی دڵی نەکرد بێت، وە زۆربەی جاریش هەر لە وەسف کردنی ئازارەکە بۆ پزیشک دەردەکەوێت کە ئازار و ژانەکە لە دڵەوە دێت، وە یان بە هۆی هۆکارێکیترەوەیە. هەموو ئەو ئەندامانەی کە لە نزیک دڵەوەن و لە ناو قەفەزی سینگن لەوانەیە ئەگەر هاتوو هەر یەکێکیان نەخۆش ئازار و ئێش لە سینگ دروست بکات. خۆ ژانی سورێنچک هەند لە نەخۆشی دڵ دەدەچێت، کە: زۆر جار بۆ پزیشکی پسپۆڕیش زەحمەت دەکەوێت کە تەواو لێکیان جوودا بکاتەوە، وە بریاری یەک لاییکەرەوە بدات. بۆیە هەموو پشکنینەکانی تایبەت بە نەخۆشییەکانی دڵی بۆ دەکات، دوایی دەردەکەوێت کە نەخۆشی هەوکردنی سورێنچکی هەبووە! هەروەها بە هەمان شێوە ئازاری کۆئەندامی جوولە و ئێسک و ماسولکەکانی قەفەزی سینگ و کەشەنگ بوونی ماسولکەکان ئازار لە سینگ دروست دەکەن! نەخۆشی سییەکان و هەوکردنەکان و نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان و نەخۆشی بۆڕییەکانی هەوا هەموویان دەبێتە هۆی ئازار لە سینگ. هەروەها زۆر جار نەخۆشی لە یەکێک لە ئەندامەکانی ناو زگ وە یان جێگایەکیترە بەڵام ئازارەکەی دەداتەوە سینگ، وە کەسەکە هەست بە ئازار لە سینگی دەکات. ئازار و ژانی دڵ کەم نییە،



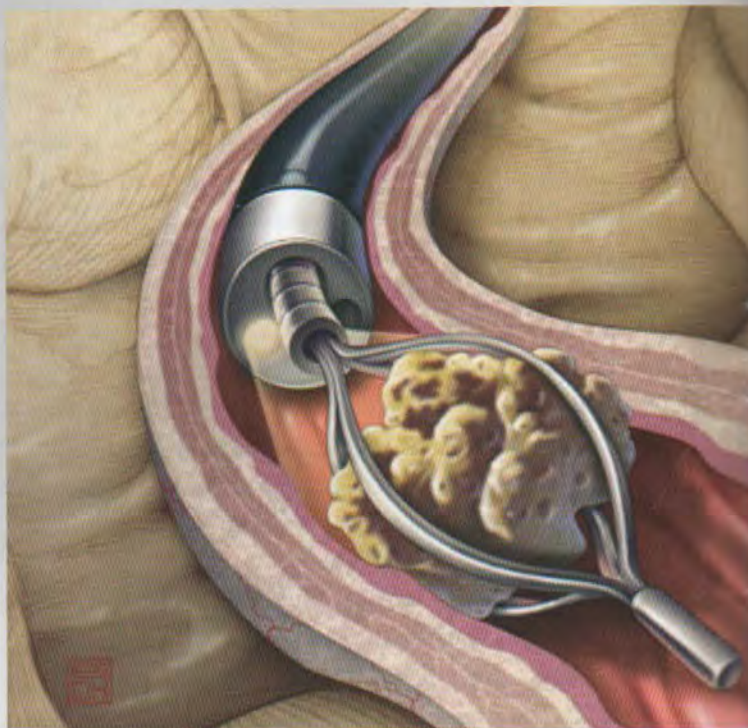
پسپۆڕی هەناو و دڵ بکەن. هەموو کات لە پێوانی فشاری خوێن نابێت لە (١٤٠/٩٠ ملیمەتر جیوە) زیاتر بێت، وە ئەگەر زیاتر بوو مانای ئەوە دەدات کە چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە سەرکەوتوو نییە! بۆیە: پزیشکی پسپۆڕ دووبارە نەخۆشەکە دەبینێتەوە و لە هۆکاری چارەسەر نەبوونی دەکۆڵێتەوە، ئەو کات دەرمان بۆ نەخۆشەکە زیاد دەکات، وە یان جەم و بڕی ئەو دەرمانە زیاد دەکات کە نەخۆشەکە دەیخوات، وە ئامۆژگاری نەخۆشەکە دەکات کە پارێزی زۆرتر بکات، هەتا بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەی کۆنتڕۆڵ بکرێت. هەرچی سەبارەت بە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانانەیە کە بەڕێزتان باسی دەکەن، ئەوا: هەروەک هەموو دەرمانێک کاردانەوەی سادە و هەنووکەیی وەکو هێڵنج و ڕشانەوە و هەستەوەری هەیە، کە بەڕێزتان ئەوەتان بۆ دروست نەبووە. وە لە درێژاخایەندا

واتە: بۆ دوو سێ چرکە نییە بەڵکو لەوانەیە لە دە دەقیقە بۆ نیو کاتژمێر بخایەنێت و زۆر جار شەکەتی و ماندووی دەگەڵ دەبێت، کەسەکە باس لە هێڵنج و ڕشانەوە دەکات. ئازار و ژانەکە لە لای چەپی سینگەوە دەست پێدەکات، وە دەداتەوە قۆڵی ڕاست کە بە زۆری لە کاتی ماندوو بوون و خەم و تەنگە تاوی دێت، وە لە حەوانەوە و ئارامی لا دەچێت. ئازار و ژانەکە هەندەک جار زۆر تووندە و لە شێوەی توووند یان تیژ یان گرانییەک یان وەک ئەوەی قورساییەک کەوت بێتە سەر سینگی کەسەکەوە دەبێت و زۆر جاریش کەسەکە ئارەقەی زۆری دەگەڵ دەکات. وە زۆربەی کات، ئازار و ژانی دڵ لەگەڵ بەناو ساڵ کەوتنەوە لە سەر کەسەکە دیار دەکەوێت، هەر بۆیە: هەر کەسێک تەمەنی گەیشت بە (٣٥) ساڵ و ئازاری سینگی هەبوو، دەبێت پزیشکێک ببینێت و لە هۆکارەکەی بکۆڵێتەوە و بزانێت ئایا هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵییان هەیە؟ وە ئایا نەخۆشیتری دەگەڵ هۆکارەکان هەیە، کە: مەزەندەی بوونی ئازار و ژانی سینگەکە بە هۆی نەخۆشی دڵ زیاد بکات و لە کاتی بوونیان تەواو مرۆ دڵنیا بێت، کە: ئەو ئازارەی سینگ بێگوومان بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوەیە و بە هۆی هۆکاریترەوە نییە. پزیشک دەبێت لەگەڵ کەسەکە دابنیشێت و لە هەموو نیشانەکەی پرسیار بکات، دواتر بڕیاری سەریری خۆی بدات. کە بەگوێرەی ئەو بڕیارە پشکنینەکان دیاری دەکرێت و دەکرێت، وە ئەگەر نا بە قسە نابێت هیچ بکرێت بەڵکو ببینرێت ئینجا پشکنین بنووسرێت.

پ ٣/ ژیان سابیر، تەمەن (٣٥) ساڵ، فەرمانبەر: من ماوەی دوو ساڵە لە گورچیلەی چەپم بەردێکم هەیە، وە زۆر دەرمانم بۆ نەهێشتنی بەکارهێناوە، وای لێهاتووە تاوی هەموو دەرمانەکان دەزانم کە بۆ چارەسەری بەردی گورچیلە بەکار دێت. چەند جارێک پارچە بەردم داناوە، وە هەر جارەک سۆنار دەکەمەوە، هەر دەڵێن: بەردەکەت ماوە؟! پێش یەک حەفتە، دووبارە پشکنینم کردووە، دکتۆر گووتی: ڕەملە و بەرد نییە. من هیچ بەهۆیەوە بە ئازار نییم، وە قەت ژانم نەگرتووە و هیچ گرفتی بۆ دروست نەکردووە بەڵام دەترسێم لە ئایندە گورچیلەکانم ئەزیەت بدات. هەر بۆیە چی بکەم کە ئەو ڕەمل و قوومە لە گورچیلەکانم نەهێڵێت؟ وە چ خواردنێک و خواردنەوەیەک هۆکارە بۆ دروست کردنی بەرد لە گورچیلە؟

و/ هەر گورچیلەیەک بەردی تێدا بێت ئەوا: لەوانەیە لە کاتی جوولانی بەردەکە گورچیلەکە تووشی ئازار و هەو کردن بێت، کە: بە کردنی پشکنینی میز دەردەکەوێت میزەکە پڕە لە هەوکردن و خوێن، وە بە نیشانە ئازار لە تەنکێشی کەسەکە دروست دەکات. هەر بۆیە، دەبێت ئەگەر بەرد لە گورچیلە هەبوو لا ببرێت، وە نەهێڵرێت. ئەوجا، ئەو لا بردنە چ بە دەرمان بێت یان بە شکاندنی بەردەکە بێت، وە یان بە نەشتەرگەری بێت (بەگوێرەی بەردەکە بڕیاری لە سەر دەدرێت، وە چارەسەرییەکەی دەگۆڕێت). ئەگەر بەردەکە قیاسی (٢ سم) بوو، ئەوا: بە شکان یان بەناو بین دەتوانرێت چارەسەر بکرێت، وە ئەگەر لە تیشک دیار نەدەکەوت و دەتوانرا بە دەرمان و چارەسەری لا ببرێت، ئەوا: بە دەرمان لا دەبرێت. بۆ حالەتی بەڕێزتان، پێویست دەکات پشکنینێکی میز بکەیت، هەروەها لە خین پێویستە پشکنین بۆ خوێی ترشی یوریک (خوێی نەخۆشی دەردەپاشا) و خوێیەکان بکەیت، نەوەک ڕێژەی خوێیەک لە ناو خوێنت زیاد بێت، وە هەروەها پشکنین چالاکی گورچیلەکان و پشکنینی چۆنیەتی کار کردنی گورچیلەکان بکەیت. هەتا تەواو دڵنیا بین لەوەی کە: ئایا لە میز هەوکردنت نییە؟ وە سەبارەت بە هۆکاری دروست بوونی بەرد و ڕەمل بدۆزینەوە، وە لەگەڵ ئەوانەش ئاگاداری کارکردنی گورچیلەکان بین. لەوانەیە هۆکاری دروست بوونی بەر لە گورچیلەکان بە هۆی خواردنەوە بێت، وە بەتایبەت ئەو خواردنانەی کە پڕن لە خوێیەکان وە یان بەهۆی کەم ئاو خواردنەوە، وە یان بە هۆی نارێکییەک لە گورچیلەکان خوێ لە گورچیلە دەنیشێت. هەر بۆیە، ، لە کەسانی وەکو بەڕێزتان دەبێت: ئاگاداری جۆری خواردنی خۆیان بن، وە ئاو زۆر بخۆنەوە هەتا ڕۆژی دوو لیتر لە ئاو دەخواتەوە، وەیان ڕەنگی میز تەواو سپییات دەبێت. هەرچی دەربارەی خۆراکە، ئەوا: خوێی ئۆکزالات لە تەماتە و فراولە





و مانجۆ هەیە. وە خوێی یوریا لە گۆشت و پڕۆتینی گیانەوەری و ڕووەکی هەیە، هەر بۆیە پێویست دەکات کە لەو جۆرە خۆراکانە کەمتر بخورێت و ئاو زۆرتر بخورێتەوە. هەندەک جار پزیشک فەوار دەنووسێت، هەتا کەسەکە زۆر میز بکات و ئەو خوێیانە بتاوێتەوە! وە ئەگەر ڕێژەی خوێی ترشی یۆریک دەناو خیندا زۆر بوو، ئەوا: پزیشک دەرمانی کەمکردنەوەی ئەو خوێیە لە ناو خیندا دەنووسێت، وە کەسەکە دەبێت بیخوات. گۆشتی مریشک و گۆشتی سۆر و ماسی و هێلکە و شیر و پەنیر و چایە و خواردنەوە گازییەکان تەژیین لە ترشی یۆریک، هەر بۆیە ئەوانەی بەردیان هەیە باشترە کەمییان لێبخوات. وە هەروەها گوێز و فستق، لەم بخوات. هەرچی مزرەمەنییەکانە ئەوا خواردنییان بۆ بەردی گورچیلە باشە، باشترە لەو جۆرە میوەجاتانە بخوات. هەروەها سیر و باینجان و مۆز و گێزەر، دەتونێت بخوات. بۆ خۆراک، ئەوا: هەموو ئەو خۆراک و میوەجاتانە بخورێت کە زۆر میزی پێدەکەیت، وە دەبێتە هۆی زۆر ئاو خواردنەوە و زۆر میز کردن. وە هەروەها لەو خواردنانە بە دوور بێت، ئەوانیش: ئەو خواردنانەی کە پڕن لە کالسیۆم، وەکو: بەروبوومەکانی شیر و ماسی سەردین و سلامون و هەنجیری ووشککراوە و بامیە و نۆک، کە مەترسی دروستبوونی بەرد زیاد دەکات. وە هەروەها ئەو خواردنانەی کە خوێی ئۆکزالاتییان تێدایە بە دوور بە، وەکو: سپێناغ و پاقلە و چوکلێت و چایە، کە دەبێتە هۆی دروستبوونی بەرد. وە هەروەها لە زۆر گۆشت خواردن بەدووربە، هەموو دیراسەتەکان ئەوە باس دەکەن کە ئەو کەسانەی گۆشت زۆر دەخۆن ئەگەری دروست بوونی بەرد لە گورچیلەیان زۆرە، وە خوێی چێشتیش کەم بکەوە.

پ ٤/ تارا سەعید، سلێمانی، تەمەن (٣٣) سال: کچێکی تەمەن (٧) سالم هەیە، چەند جارێک بردوومە بۆ لای دکتۆر و بەوە تەشخیسی دەکات، کە: نەخۆشی هەوکردنی گورچیلەکانی هەیە. بۆ سێ تا چوار جار دەرمانی بۆ نووسیووە، وە هەر جارێک کۆرسی دەرمانەکان تەواو دەبێت دووبارە هەوکردنی گورچیلەکە دەگەڕێتەوە. ئایا چارەسەری بنبڕی هەیە؟ وە ئایا چ جۆرە دەرمانێکی بۆ بکرم، تەواو نەخۆشییەکەی نامێنێت؟

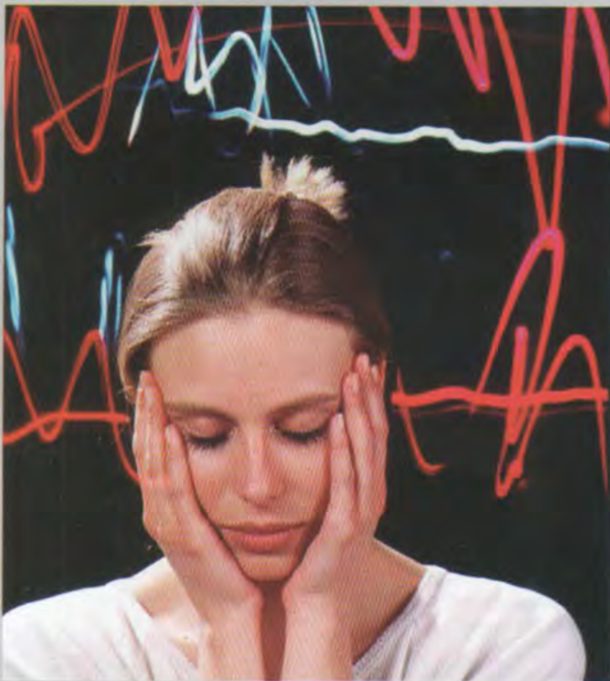
و/ سەرەتا ڕێسایەکی پزیشکی گشتی هەیە، ئەویش: کچ بە درێژایی ژیانی نابێت یەک جار تووشی هەوکردنی گورچیلە ببێت، وە ئەگەر تووشی هات، ئەوا: دەبێت تەواو لێی بکۆڵێدرێتەوە و هۆکاری تووشبوونەکەی بزانرێت، ئەو کات چارەسەری بدرێت. واتە: بە کۆرەیی (بە کوێریی) نابێت دەرمان بدرێت، وە نابێت لە خۆڕا دەرمان بدرێت. هەموو ئەگەرەکانی تووشبوون بە هەوکردنی گورچیلە بزانرێت، ئەو کات کە هۆی تووشبوونەکە تەواو زانرا چارەسەر ئاسان دەبێت. وە هەروەها لە ژنان نابێت هیچ ژنێک دووجار تووشی نەخۆشی هەوکردنی گورچیلە ببێت، وە ئەگەر هەر ژنەک دوو جار تووشی نەخۆشی هەوکردنی گورچیلە بوو، ئەوا: دەبێت پشکنین و بەدوا داچوونی تەواو بۆ نەخۆشییەکەی بکرێت، وە هۆکارەکەی بدۆزرێتەوە ئەو کات چارەسەری و دەرمان بدرێت. سەبارەت بەو کچەی بەڕێزتان، کە: باسی ئەوە دەکەیت کە چەند بارە دەرمانی چارەسەر بە کچەکەت دەدرێت و چەند جارە ئەو هەوکردنەی گورچیلە دووبارە دەبێتەوە، ئەو لەگەل ئەو ڕێسایەی کە باسم کرد ناگوونجێت. هەرچەند هیچ پشکنینەکی کچەکەت نەناردووە، وە هیچ لەبەر دەست دانییە کە بڕیاری لەسەر بدەین بەڵام لەو تەمەنە دەبێت هەر نەبێت پشکنینێکی میز و سۆنارێکی زگی بۆ بکەیت، هەتا تەواو دڵنیا بین کە نەوەک هۆکاری چەند بارە هەوکردنەکەی گورچیلەی نەوەک نارێکییەکی لە ڕشتەی میزەڕۆ بێت یان بە هۆی تێکچوونێک لە ڕێڕەوی میز چ لە گورچیلەکان، وەیان لە میزدۆ بێت ببێتە هۆکار بۆ چەند بارە دووبارە بوونەوەی هەوکردنی گورچیلە. باشتر وایە، بۆ ئەم جارە سەردانی پزیشکێکی تایبەتمەندی گورچیلە و میزەڕۆی بکەیت، هەتا لە ژێر چاودێری ئەو پزیشکە هەموو پشکنینەکان بکرێت. وە هۆکاری هەوکردنی گورچیلەکە و چەند بارە و چەند جارە دووبارە بوونەوەی هەوکردنەکە بدۆزرێتەوە، وە لەخۆڕا دەرمان نەدرێت. هەر کە هۆکاری دووبارە بوونەوەی هەوکردنی گورچیلە دۆزرایەوە، ئەو کات چارەسەری بەگوێرەی شوێنی هەوکردنەکە دەگۆڕێت. ئەگەر تەنیا دەرچەی میز تووشی هەوکردن بوو، ئەوا: دەرمان بۆ ماوەی یەک ڕۆژ بەسە بۆ چارەسەری، وە ئەگەر هەوکردنەکە لە میزدۆ (میزڵدان) بوو، ئەوا: چارەسەر

بۆ ماوەی (٣ – ٥) ڕۆژە، وە ئەگەر هەوکردنەکە لە گورچیلە بوو، ئەوا: چارەسەر بۆ یەک حەفتەیە! وە ئەگەر هەوکردنەکە لە حەوزی گورچیلە بوو، کە: نەخۆشەکە دەگەڵ نیشانەکانی کۆئەندامی میز (میز زوورانەوە و زۆر میز کردن و بڕ میزی و خین میزتن و گۆڕانی ڕەنگ و بۆنی میز)، نیشانەی گشتی وەکو: (تا و لەرز و ددان شەقەشەق کردن و وورێنەی دەبێت).

پ ٥/ سەناریا جەمال. سۆران، مامۆستا، تەمەن (٢٦) ساڵ: ماوەکی زۆرە سەرئێشانەکی زۆر توندم هەیە، وە هەموو جار کە سەر ئێشانەکەم بۆ دێت زۆر ئازارم دەدات. پێشتر بە لێدانی دەرزی ئازارەکەم نەدەما، وە باشتر دەبووم. لە کاتی ئێستادا، بە دەرزیش ژان و ئازارەکە لا ناچێت! زۆر ماندووی کردووم، وە بە دەستییەوە دەتلێمەوە. چەند دکتۆرێک چووم، وە پشکنین و فەحسی زۆرم کردووە. تەنانەت سی تی سکانیشم کردووە بەڵام خاوێن بووە، وە گووتوویان: کە هیچم نییە!!چەند جارێک کە چوومە بۆ لای دکتۆر، یەکسەر دەڵێت: نەخۆشی شەقیقەت هەیە و چاکبوونی نییە!؟ هەموو جار کە دەرمانیان بۆم نووسیووە بەڵام لە ڕاستیدا هەموو دەرمانەکانم نەخواردووە، هەر سەر ئێشانەکەم کەم بوو بێت یەکسەر وازم لە دەرمان خواردن هێناوە. ئایا سەرئێشان و شەقیقە چارەسەری بنبڕی هەیە؟ وە ئەگەر بکرێت ناوی دکتۆرێکی زیرەکم بدەنێ، هەتا سەردانی بکەم.

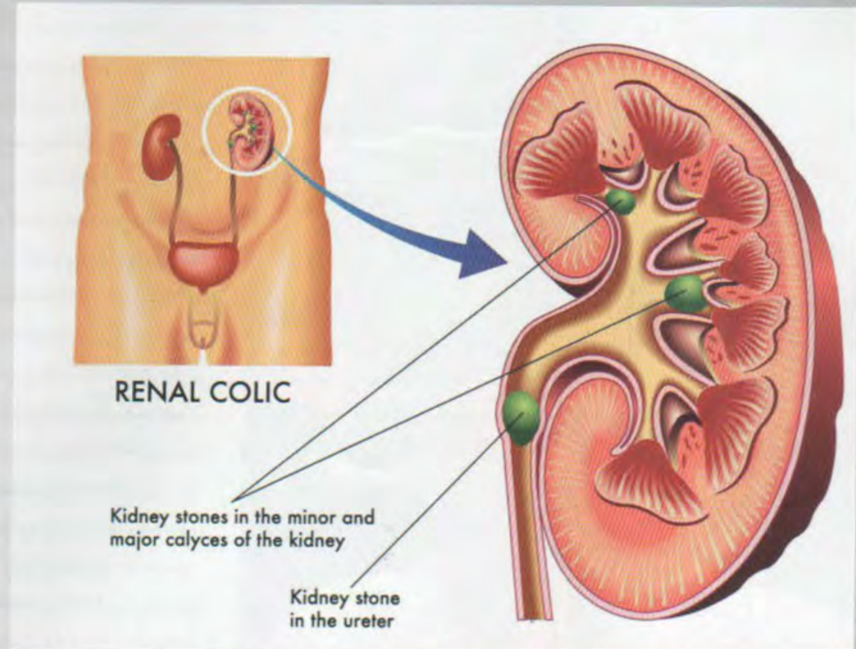
و/ سەر ئێشان لە مرۆڤەکاندا چەندەها جۆری هەیە، هەیە لەناکاوە و تازەیە، هەیە ماوەیەکە بەڵام زۆر نییە! هەشە بە ساڵ سەرئێشانی هەیە و درێژخایەنە. یەکێک لەو نەخۆشییانەی کە سەر ئێشانی درێژ خایەن دروست دەکەن، بریتییە لە نەخۆشی لا سەر ئێشە (شەقیقە). نەخۆشی لا سەر ئێشە نەخۆشییەکی بەردەوام و درێژخایەنە و تەنیا نیشانەشی بریتییە لە دەرکەوتنی سەر ئێشانەک لە یەک لای سەری کەسەکە، کە لە شێوەی چریکە دەبێت و لایەکی سەری دەگرێت و زۆر جار نیشانەیتری دەگەڵ دادەبێت، وەکو: هێڵنج و ڕشانەوە و چاو نەکرانەوە لەبەر ڕۆناکی و حەز نەکردن بە بیستنی دەنگ، وە داهێزران. چاو ڕەشکە و پێشکە کردن، وە وویزە وویز لە گوێ هاتن. لە نیوەی زیاتری نەخۆشەکان ئافرەتن، واتە: ئافرەت زۆرتر لە پیاوان تووشی لا سەر ئێشە (شەقیقە) دەبن. وە زۆر جار کەسەکە هەر لە سەرەتای تەمەنییەوە، واتە: لە یەکەم دە ساڵەی تەمەنییەوە ئەو سەر ئێشانەی دەبێت (٢٥٪)یان، وە (٥٥٪)یان لە تەمەنی (٢٠) ساڵی، وە (٩٠٪) ی لە پێش تەمەنی (٤٠) ساڵی. هەموو کات نەخۆشەکە لە خانەوادەکەی کەسێکیتریان هەیە، کە بە هەمان

شێوە نەخۆشی لا سەر ئێشەی هەیە. ئەو نەخۆشییە هیچ پشکنینێکی نییە، کە بە هۆیەوە نەخۆشییەکە دیاری بکرێت. تەنیا ئەوە نەبێت، کە: زۆر جار پزیشک پشکنین بۆ نەخۆشەکە دەکات بۆ لا بردنی ئەگەرەکانیتر، کە نەوەک نەخۆشییەکە نەخۆشیتری هەبێت و خۆی وەکو لا سەر ئێشە نیشان بدات. بە شێوەیەکی گشتی هەر سەر ئێشانەک لە یەک ساڵ زیاتر بخایەنێت، ئەوا: هۆکاری مەترسیداری نییە و ئاسانە. هەرچەند ئەو نەخۆشییە درێژخایەنە بەڵام مەترسیدار نییە، تەنیا ئەوە نەبێت کە زۆر بێتامە! هەموو کات هۆکاری تووشبوون بەو نەخۆشییە نازانرێت بەڵام ڕەنگ بیت بە هۆی هۆکارێکی بۆماوەییەوە بێت، وە بەتایبەت زۆر جار لە ناو ئەندامەکانی هەمان خێزان دەبینرێت. هەندەک هۆکار هەیە، کە دەبێتە هۆی زۆر بۆ هاتنی نیشانەی لا سەر ئێشەکە، لەوانە: خواردنی پەنیر، گۆشت، ئەو جۆرە چوکلێتانەی کە ماددەی (فنێل ئەسیل ئەمینیان تێدایە)، بەڕۆژوو بوون و برسی بوون، پشێوی دەروونی، سووڕی مانگانەی ئافرەتان، دەرمان (وەک: دەرمانی مەنعی منداڵ، دەرمانی بن زمان)، ڕۆناکی تیژ. هەر بۆیە کەسێک کە لاسەر ئێشەی هەیە، دەبێت خۆ لەمانە بپارێزێت و لێیان بەدوور بێت. هەرچی سەبارەت چارەسەری بە دەرمانە، ئەوا: بە گوێرەی چەند جارە و بوونی نەخۆشیدی و نەخۆشییە درێژخایەنەکان، باری تەندروستی نەخۆشەکە و چۆنیەتی و توندی لا سەر ئێشەکە چارەسەری دەگۆڕێت. ئەگەر نەخۆشەکە لاسەرئێشەکەی توند و هەنووکە (ACUTE) بوو، ئەوا: پزیشک چارەسەری بە دەرمانی ئازار شکێنە سادەکان دەکات (وەکو: پاراسیتۆل، ناپرۆکسین، ئەسپرین)، وە ئەگەر ئەوە سوودی نەبوو! وە ئازار و ژانەکەی لا نەبرد، ئەو کات: دەرمانی توندتری بۆ دەنووسێت، وەکو: (ergot preparation) وەیان (٥-HT agonist). کە ئەو دەرمانانەی دوایی، دەبێت هەر لە سەرەتای هاتنی سەر ئێشانەکە وەربگیرێت، وە ئەگەر بەو ڕێگایانە وەربگیرێت کە زووتر کار دەکات، ئەوا: باشترە. لەو حالەتانەی کە نەخۆشییەکەی زۆر توندە و لا سەر ئێشەکەی زۆرە، لەو بارانەدا ئەو دەرمانانە لە ڕێگای شورنقەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە هەتا زوو کاری خۆی بکات، وە زوو نیشانەکان نەمێنێت. ئەگەر نەخۆشەکە سەر ئێشانی زۆر بۆ دەهات (بە لایەنی کەم حەفتەی یەک جار سەر ئێشانی دەگرت)، وە یان نەخۆشیتری هەبوو، کە: نەدەتوانرا ئەو دەرمانانەی کە بۆ لابردنی سەرئێشانی لەناکاو بەکار ببرێت، بۆ نموونە: لەوانەی کە نەخۆشی دڵییان هەیە، وەیان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی زۆریان هەیە. ئەو کاتە، دەبێت دەرمانی خۆپارێزی بەکار بێت، هەتا کەسەکە هەندە لا سەرئێشەی بۆ نەیەت و نیشانەکانی نەبێت. ئەو نەخۆشییە بەس نیشانەکەی گرفتە، وە دیاریکردنی ئەوەی کە کەسێک نەخۆشی لاسەرئێشە (شەقیقە)ی



هەیە، ئەوا: بە باسکردنی نیشانەکان دەبێت و بە گێڕانەوە دەبێت نەک بە پشکنین. بۆ ئەوانەی کە بڕیاریان بۆ دەدرێت، کە دەرمانی خۆپارێزی بەکار بهێنن، ئەوا: سێ جۆرە دەرمان هەیە، ئەوانیش: (پرۆپرانۆلۆل، ئەمیتریپتیلین، ڤالپرۆیک ئەسید)، کە: هەموو ئەو دەرمانانە دەبێت پزیشک بیان نووسێت، وە نابێت لەخۆوە بەکار بێت. هەرچی ئەو ژنانەن کە دووگیانن، وە نەخۆشی لاسەر ئێشەیان هەیە، ئەوا: ئەو دەرمانانە نابێت بۆیان بدرێت، وە تەنیا چارەسەریان بە لێدانی شورنقەی (OPIATES) دەبێت، کە ئەویش دەبێت پزیشکی پسپۆڕ بینووسێت. لەمەوە دەردەکەوێت، کە: لەبەر ئەوەی نەخۆشی لاسەرئێشە (شەقیقە) هۆکارێکی دیاری کراوی نییە، بۆیە: چارەسەری بنبڕی نییە، وە چارەسەر تەنیا بۆ لا بردنی نیشانەکەیە. هەرچی سەبارەت بە ناوی پزیشکێکە، کە پرسیارت کردووە، ئەوا: سەردانی هەر پزیشکێک بکەیت کە پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دەمار و مێشک بێت دەبێت، بەڵام هەوڵ بدە تەنیا سەردانی ئەو پزیشکانە بکە کە سەر بە سەندیکای پزیشکانی کوردستانە.

پ ٦/ کارزان کەریم، کەرکوک، تەمەن (٣٠) ساڵ: من برایەکم هەیە، تەمەنی (٢١) هەر لە بچووکییەوە نەخۆشی فێی هەیە. هەرچەند زۆر ئاگادار دەکەین، وە لە منداڵییەوە لەگەڵییەتی بەڵام بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە لە خوێندن دابڕا، وە خوێندنی بۆ تەواو نەکرا. ئێستا ئەو دەرمانی (تگریتۆل) دەخوات، وە هەموو ڕۆژ سێ دانە دەخوات، هەر جەمی یەک دانە. ماوەیەکی باشە تووشی نەبووەتەوە، وە شوکر بۆ خوا باشە بەڵام هەر مەترسی ئەوەمان هەیە کە بۆی بێتەوە. ئایا ئەو دەرمانە هیچ زەرەری هەیە؟



و/ دەرمانی تگریتۆل یەکێکە لە دەرمانە زۆر باشەکان کە پزیشک بۆ چارەسەری نەخۆشی گەشکە (فێ = خووداری) دەینووسێت، وە دەتوانرێت لە هەندێک کاردانەوەی لاوەکی کەم بترازێت هیچ کاردانەوەی خراپی نییە. نەخۆشی گەشکە (خووداری) زۆر بڵاوە، وە لە هەر چار کەس یەکێک هەندەک گەشکەی هەر هەیە، هەر بۆیە: هەموو ئەو ماڵ و خێزانانەی کە نەخۆشێکی وایان تێدایە دەبێت ڕۆشنبیریان دەربارەی ئەو نەخۆشییە و ئەو چارەسەرییانەی کە بۆ ئەو نەخۆشییە کە بەکار دێت زیاد بکەن، وە بەدوا داچوونی بۆ بکەن. نەخۆشی گەشکە هەموو کات دەبێت کۆنترۆڵ بکرێت، وە نابێت کەسەکە تەنیا یەک جار گەشکە بگرێت! وە ئەگەر یەک جار گەشکەی گرت، مانای وایە: کە چارەسەرییەکەی سەرکەوتوو نییە بۆیە پێویست دەکات کە نەخۆشەکە دووبارە سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری بکاتەوە، هەتا یان دەرمانەکەی خۆی بۆ زیاد بکات، وەیان دەرمانێکیتر دەگەڵ دەرمانەکەی خۆی بدات هەتا گەشکەکەی کۆنترۆڵ بکات و هیچ جارێک نۆبەتە گەشکەی بۆ نەیەت. هەر کەسەک بۆ چارەسەری بخرێتە سەر دەرمانی تیگریتۆل دەبێت سەرەتا پشکنینێک بۆ (چالاکی جەرگ) و پشکنین بۆ (خرۆکە سپییەکانی خوێن) بکات، وە ئەگەر ئەو پشکنینانە نۆرماڵ بوو، دواتر دوای شەش مانگ دووبارە بکاتەوە. وە ئەگەر ئەو جارە نۆرماڵ بوو، ئەو کات تەنیا پشکنینی خرۆکەی سپی هەر شەش مانگ جارێک دووبارە بکاتەوە، وە هەر پێنج ساڵ جارێک پشکنینێکی گشتی لە ژێر چاودێری پزیشکێکی پسپۆڕ بۆ خۆی بکات. هەموو ئەو نەخۆشانەی کە دەرمانی تیگریتۆل بۆ نەهێشتن و چارەسەر کردنی نەخۆشی گەشکە بەکار دەبەن دەبێت زۆر ئاگاداری ئەوە بن، کە: دەرمانی وەکە ئازار شکێنەکانی وەکو پرۆفین لەگەڵ تگریتۆل بەکار نەبەن چونکە ئەو دەرمانانە هەر وەک دەرمانی تیگریتۆل دەبنە هۆی دابەزاندنی خرۆکە سپییەکانی ناو خوێن، وە دواتر ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی خەمۆکی زیاد دەکات. وە ئەگەر کەسەکە ئامادە باشی تێدا بوو، ئەوا: زۆرتر و زووتر تووشی دێت، وە ڕەنگە بە هۆیەوە هەوڵی خۆ کووشتن و خۆ سۆتاندن بدات. هەر بۆیە لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەن و هەموو دەرمانیدی دەگەڵ دەرمانی تیگریتۆل ئاگادار بن. لە چارەسەر کردنی نەخۆشی خووداری (فێ) دەبێت نەخۆشەکە و هەموو ئەندامانی خێزانەکە بەڕدار بن، وە بە هیچ شێوەیەک نابێت بۆ تەنیا یەک جاریش نەخۆشەکە گەشکەی بگرێ، وە ئەگەر گەشکەی گرت مانای ئەوەیە کە پێویستە چارەسەرییەکەی جارێکیتر لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە تاوتوێ بکرێت. هەروەها ئەندامانی خێزان و کۆمەڵگاش دەوریان هەیە، بەوەی کە: ئەو نەخۆشییە بە کەمئەندامی سەیر نەکەن چونکە وەکو هەموو نەخۆشییەکیترە و چارەسەری هەیە، وە هیچ مانای نەخۆشی دەروونی یان کەم عەقڵی نادات!! کە بەداخەوە لە کۆمەڵگای کوردەواری ئەو چەشنە تێڕوانینە بۆ ئەو جۆرە کەسانە هەیە کە نەخۆشی خووداری (فێ)یان هەیە، کە بە هۆی نەزانین و کەمی هۆشیاری دروستییەوە تووشی خەڵک بووە و دەنا ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گەشکەیان هەیە وەکو کەسی ئاسایی دەتوانن خوێندنی خۆیان بکەن، وە دابمەزرێن و خێزان پێکەوە بنێن و منداڵیان ببێت.

پ ٧/ کامەران عبداللە، هەولێر، کۆمەڵگای دارەتوو، تەمەن (٥٤) ساڵ: ماوەیەکە چاوم بینینی باش نەبوو، وە بە لایەکییان هەر نەم دەدیت و زۆر غێم بوو، سەردانی دکتۆری چاوم کرد. دکتۆر باسی ئەوەی کرد کە چاوم ئاوی ڕەشی کردووە و پێویستی بە عەمەلیات هەیە. ئایا نەخۆشی ئاوی ڕەش چییە؟ وە ئایا هیچ چارەسەری هەیە بە دەرمان جگە لە عەمەلیات؟ وە ئەگەر چارەسەری هەیە، ناوی دەرمانەکە چییە؟

و/ نەخۆشی ئاوی ڕەشی چاو، وە یان (گلوکۆما) نەخۆشییەکە تووشی چاو دەبێت! بریتییە لەوەی کە فشاری ناو چاوەکان زیاد دەبێت، بەهۆی: تەواو دەرنەدان و دەرنەکردنە دەرەوەی شلەی ناو چاو و فرمێسک، ئەوجا بە هۆی

نارێکییەکەوە لە کارەکانی چاو بێت، وە یان بە هۆی نارێکییەکی زگماکی. بە هۆی کۆبوونەوەی شلەی ناو چاو و فرمێسک و دەرنەدانە دەرەوەی چاو، فشار (زەختی چاو) زیاد دەکات و بەرز دەبێتەوە. کە فشاری ناو چاو بەرز بووەوە ئەو کات ئەو فشارە زۆرەی ناو چاو، فشار دەخاتە سەر دەماری بینین. ئەگەر هاتوو ئەو بەرزبوونەوەیە لە فشاری ناو چاو چارەسەر نەکرا، ئەوا: کار لە بینین دەکات و چاوی کز دەبێت، وە لەوانەیە بینین لە دەست بدات. دەرمانی زۆر هەیە، کە: بۆ چارەسەری نەخۆشی ئاوی ڕەش (گلوکۆما) بەکار دێت، لەوانە: (پایلۆکارپین، تیمۆلۆل، ئەسیتزۆل ئەماید)، دەگەل چەندان دەرمانیتری نوێ، کە هەر دەرمانێک وەکو چارەسەر بۆ نەخۆشی ئاوی ڕەش و هەموو نەخۆشییەکانی چاو، دەبێت پزیشکی پسپۆڕی چاو بینووسێت، وە قەت نابێت کە لەخۆڕا یان کەسێک کە پسۆڕی چاو نەبێت، ئەو جۆرە دەرمانانە و قەترە و ڕاگووشانە بدات. هەموو ئامانجێکیش لە چارەسەر کردنی نەخۆشی ئاوی ڕەش (گلوکۆما) بۆ ئەوەیە کە فشاری سەر دەماری بینین کەم بکرێتەوە، وە دەمارەکە تووشی لەناوچوون و تەلەف بوون نەیەت. خۆ ئەگەر ئاوە ڕەشەکە فشاری خستبووە سەر دەماری بینینەکە، ئەو کات هەموو هەوڵێک بۆ ئەوەیە کە ڕادەی تەلەفبوون و خراپ بوونی دەماری بینین کەم بکەینەوە چونکە هەر هەندە دەماری بینین تووشی تەلەف بوون هات، ئەوا: چاکبوونەوەی نییە. وە ئەگەر نەخۆش سوودی لە بەکار هێنانی دەرمان نەبینی، ئەو کات پزیشکی چاو پەنا دەباتە بەر نەشتەرگەری. چارەسەری ئاوی ڕەشی چاو پێویستی بە چاودێری تەواو و سەردانی کردنی تەواوی پزیشکی چاو هەیە، کە هەموو جار هەڵسەنگاندنی تەواوی بۆ بکرێت لە لایەن پزیشکی چاوەوە، وە نەخۆشەکە تەواو پابەند بێت بەو چارەسەرییانەی کە پزیشکەکە دەینووسێت. ئەوجا کیهە ڕێگای چارەسەر کە پزیشکەکە بە پەسەندی زانی، ئەو باشترە! هەموو چارسەرییەکەش بۆ ڕزگار کردنی دەماری بینینە لە تەلەفبوون، وە ئەگەر تەلەفیش بوو لە کەم کردنەوەی تەلەف بوونەکە.

پ ٨/ دایکی هێلین، ڕەواندوز، مامۆستا: منداڵێکی کچی تەمەن دوو مانگم هەیە، چاوی ئاوی سپی چاوی هەیە. ئایا چارەسەری بە عەمەلیات بۆی بکەم یان بە جیهازی فاکۆ، چونکە زۆر پرسیارم کردووە، کە: دەتوانرێت بە جیهازی فاکۆ و بەبێزەرەر و بێئەوەی پێویست بە عەمەلیات هەبێت، دەتوانرێت بەو جیهازە چارەسەر بکرێت. وە ئەگەر بە عەمەلیات چارەسەری کرا، ئەوا: ئایا لە داهاتوو هیچ زەرەر و زیانێک بە کچەکەم دەگات، بۆ نموونە: (چاوی تووشی کەم بینین، خێلی، ئاوی سپی.. هتد) دەبێت؟ چ تەمەنێک باشە و موناسیبە بۆ دانانی عەدەسە؟ وە چ تەمەنێک باشە بۆ ئەوەی نەشتەرگەری بۆ چاوەکەی بکەم؟

و/ ئاوی سپی چاو لە هەموو تەمەنێکدا دەبێت، وە چارەسەری زۆر ئاسانە و مەترسیدار نییە! هەر زۆر جار پزیشکان هەندە بە سادەی تێدەگەن، وە کاتێکی هەندەی ناوێت. سەبارەت بەوەی کە بە ڕێگای فاکۆ یان بە نەشتەرگەری و عەمەلیات، ئەوا: بڕیاردان پەیوەستە بە حالەتی منداڵەکەت و لە چ پلەیەک دایە، وە هەروەها لێزانینی پزیشکی چارەسەرکەر. وە هەردوو ڕێگا هیچ جیاوازییەکی ئەوتۆیان لە نێواندا، وە هەردووک هەمان دەرئەنجامیان دەبێت. هەرچی سەبارەت بە کاردانەوە لاوەکییە درێژخایەنەکانە، ئەوا: ئەگەر دوای نەشتەرگەری و عەمەلیات هیچ هەوکردن و ئیلتیهاب ڕوونەدات، وە چاو تووشی هەوکردن نەیەت، کە هەموو نەشتەرگەرییەک ئەو ئەگەرەی هەیە، ئەوا: نەشتەرگەری لە زۆربەی جارەکاندا هیچ کاردانەوەی لاوەکی درێژخایەنی نییە، وە هیچ زەرەری نییە! یەکێک لە ماک و ئالۆزییەکانی کە زۆر دەگمەن دوای نەشتەرگەری ڕوودەدات، ئەوەیە: کە چاوەکە تووشی هەوکردن دێت، کە لە کاتی ڕوودانی دەبێت زوو چارەسەر بکرێت بەڵام ئەو هەوکردنەی چاو دوای نەشتەرگەری چاو زۆر دەگمەنە و کەم ڕوو دەدات. وە لە کاتی کردنی نەشتەرگەری هەموو کات پزیشکەکە دەبێت لە ناو چاو دڵنیا بێت، کە بەتایبەت لەبنکەی چاو کە هیچ گرفت و ئاریشەیەکی نەبێت. نەوەک جگە لە ئاوی سپی چاوەکە، نەخۆشیتریشی هەبێت. هەرچی سەبارەت بە دانانی عەدەسەیە، ئەوا: چاکترین و باشترین وەخت، ئەوەیە: کە حەز دەکەین دوای تەمەنی دوو ساڵی دابنرێت.



ووشەی بزر:

١ – پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، سێ پیت دەمێنێتەوە، ناوی ئەندامێکی ناو لەشە.
٢ – یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ – بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ – ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
د	ە	س	ت	ی	پ	ح	و	ە	ل	1
ە	ب	ە	و	ا	ن	ی	و	ا	ن	2
ن	ا	و	ی	خ	ۆ	ش	ش	ە	م	3
و	ە	ل	ی	د	ر	ك	ا	و	خ	4
ت	ا	خ	و	ا	ئ	ە	ك	ا	ڵ	5
ك	ڵ	ە	خ	ی	ت	ە	ر	و	س	6
ی	ك	ی	ا	د	م	ە	ق	ە	ڕ	7
ق	و	د	ر	ە	ت	ی	ش	ە	م	8
خ	ۆ	ش	ە	س	م	ە	ڵ	ە	ق	9
چ	ە	ن	د	م	و	ل	ه	ە	م	10

چەند خۆشە دایکی، ناوی ناوە شەم
ناوی خۆش مولهەم، لە لەوح و قەڵەم
دەستی قودرەتی، خوا کردی بە شەم
تا خوا سورەتی خەڵک ئەکا ڕەقەم

سۆدۆکۆ(٤٧–٤٨)

تێبینی:

سۆدۆکۆ يارييەكە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١– ٩)دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

		٨				١	٦	
٢		٩						٥
			٧					
				١			٧	
	٦						٢	
	٣			٤				
					٣			
٣						٥		٦
	٨	٧				٢		

دەرسەك لە مێژووەوە خۆی

قەدیم لە حەربی عالەمی دووەم، زۆر کارەسات و ڕووداو ڕوویداوە کە بۆ ئێستا دەرسە و پێویستە هەموو جار بگوترێتەوە و بنووسرێتەوە. دەڕێن لە ناو گەرمەی شەڕ ڕۆژەک تەیارەکی دوژمنەکانی هیتلەر هەموو خەتی دیفاعی ئەلمانی دەبڕی و کەس پێی نازانی و لە فڕۆکەخانەی بەرلین دەنیشێتەوە و خۆ تەسلیمی نازییەکان دەکات، هاتووەتە لای نازییەکان بێئەوەی کەس هەستی پێ بکات و پێی بزانێت تەسلیمی حکومەتی ئەلمانیا بوو. هەر کە فڕۆکەوانەکە (سایەق تەیارەکە) بە سەلامەتی دابەزی و لە میدیاکان نیشاندرا و بووە سەر دێڕی هەواڵ، هەندەی نەبرد دوای کەمێک وەزیری فڕۆکەوانی شەڕکەر لە حکوومەتی ئەلمانیا ئیستقالە و وازهێنانی خۆی ڕاگەیاند و لە هۆکاری واز هێنانەکەی هات بوو: لەبەر ئەوەی تەیارەیەکی دوژمن هەموو خەتەکانی دیفاعی وڵاتی ئەلمانیای بڕیووە و هیچ هەستی پێنەکراوە و هاتووە تەسلیمی سووپای ئەلمانیا بووە، ئەوە مانای کەمتەرخەمی لەبەرەکانی شەڕ دەدات. مانای وایە کە هێڵەکانی بەرگری فڕۆکەوانی تەواو نییە، بۆیە: بەر پرسی یەکەمی ئەو کەمتەر خەمییە وەزیری فڕۆکەوانی جەنگی ئەلمانیا بووە، بۆیە ئیستیقالە و واز هێنانی خۆی ڕاگەیاند چونکە خۆی بە شایانی ئەو پۆستە نازانێت. پیاوی زانا دەبێت لە پێتوکەکی تێ بگات، نەقش دەربێنێت.

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
						■										1
		■								■						2
																3
						■										4
	■												■			5
							■				■					6
				■												7
																8
		■						■							■	9
	■								■							10
											■					11
■																12
									■							13
													■			14
					■											15
																16

ئاسۆیی:

١- جۆرە نەخۆشییەکە، ڕێڕەو.
٢- درندە (ت)، نەخۆشییەکە، بیر.
٣-بۆسەرسووڕمان(ت)+ولجب(ت)+پۆل+پیتێک.
٤- نیشانەی نەخۆشیی کۆئەندامی هەرسە، لووت (ت).
٥- دوو پیت لە مۆن، ڕاستە (ت) + خڵت + کورتکراوەی کیلۆمەتر.
٦- ئاسایی، خوشکی دایک (پ)، تۆ بە ئینگلیزی (پ)، پێ + دوو پیت لە باکۆ.
٧- برین (پ) + دوو پیتی وەک یەک + تۆی + هەوا + دەست ڕەنگینە (ت).
٨- وەک باوک وایە + دوو پیت لە لاس + قسە نەکەیت + چار پیتی وەک یەک.
٩- خواردنەوەیەکە + جۆرە میوەیەکە (پ)، ئەندامێکی لەشە (ت) + دوو پیت لە پەز، گەورە.
١٠- سەگ + پیتێک، بۆ پرسیار کردن لە شوێنێک (ت) + بنی چووە.
١١- بەڵێ (ت)، دوو پیتی وەک یەک + میوەیەکە + هەڵە (ت) + میر (پ).
١٢- پیتێک + ژنێک مێردی مردوو بێت (ت) + تیپ + ئەندامێکی لەشە (ت).
١٣-زیادی کرد+ئیشەکەبوو،مانایەکیتر(ت)+کرا
١٤- بۆ قسە کردن، بۆ هاوار بە کار دێت (ت) + بەفر + دوو پیت لە یەک + مامۆستای ئایینی (ت).
١٥- بیرەوەرییەک (ت) + بەڵێ + پیتێک + چۆن، ناوێکی کوڕانەیە (ت) + پیتێک.
١٦- کوێرە ڕژێنێکە لە ناو لەشی ئادەمیزاد.

ستوونی:

١- ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە، لوا.
٢- وولاتێکی ئەمریکای لاتینە (پ) + شێلان + قەرەباڵغی (پ).
٣- ڕژێمێکی لە ناو چووە (ت)، چیاییەکە، گووند.
٤- حەفت پیتی وەک یەک + پیتێک + ناوێکی کچانەی کوردییە (پ) + ئامێرێکی موزیکە.
٥- دراوێکە (ت)، عاتیفە (ت)، حەسوودی.
٦- جۆرە چەکێکە (پ) + مانا (ت) + بەو جۆرە (پ) + منداڵ.
٧- دوو ژنی یەک پیاو (ت) + ستوونی (پ)، هەوا (پ)، سێ پیتی وەک یەک.
٨- پیاوی خراپ، پێنج پیتی وەک یەک + ڕق (پ).
٩- بۆشایی (ت)، کورتکراوەی نای ئیبراهیم + دوو پیتی وەک یەک + ناوی مانگێکی کوردییە.
١٠- بەڵێ (پ)، سەلام (پ) نەرم (پ) + چۆن.
١١-پێشمەرگە.
١٢- بۆ بەیەکەوە لکان بەکار دێت (ت)ئەکتەرێکی بەناوبانگی کۆمیدی جیهانییە (پ).
١٣- ژنی نەهێناوە (ت) + پیتێک + ناوەندی تەمەن + پیتێک.
١٤- نەخۆشیی کە لە دایکبوونەوە هەبێت، ئەندامێکی لەشە + ناوێکی کوڕانەی عەرەبییە.
١٥- دراو (پ)، ناوێکی نێرینەی کۆنی کوردییە، دوو پیت لە ساڵ + خۆشی.
١٦- بەشێکە لە کۆئەندامی جوولە، یاری.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی E = ئینگلیزی

هێرشی عیشق

یاسای داگیرکاران وایە
هەر شوێنێ داگیر بکا
تەڕ و وشکی دەسووتێنێ
کۆشک و تەلاری دەڕمێنێ
بەڵام کاتێ هێرشی گوڵم
داگیری کرد خاکی دڵم
ئاوەدانی گەڕایەوە هەموو شوێنێ
کانیاوەکان ژیانەوە
درەختەکان بووژانەوە
زەمین بەرگی سەوزی پۆشی
بولبول هێند شەونمی نۆشی
تا نووست گۆرانی عیشقی وت
بەسەرخۆشی
١٩٩٦/٢



ناڕەزایی پزیشکانی خانەنشین!!

سەرۆکی حکومەت و وەزیری تەندروستی و هەر کەس خۆی بە بەرپرس دەزانێت، تکایە ئێوە ئاگادارن!
بەڕێزان: هەندە لە مێژ نییە مامۆستایەکی خۆم دیت، کە یە کەم دامەزراندنی وەکو پزیشک لە ساڵی (١٩٧٣ز)ی بووە! لە هەینێوە هەتا هەنووکە دەکاتە ڕێک (٤١) ساڵ خزمەت، وە هەتا ئێستاش بەردەوامە. قوربان، جەنابیان خانەنشین دەکرێت. بە سەری هوورد و درشتتان خانەنشینی (تەنیا یەک ملیۆن دینارە)! بەس لە ئێوە دەپرسم یەک ملیۆن لەو کاتانە بەشی چ دەکات؟! بۆیە: واباشە، خانەنشینی پزیشکان گۆرانکاری بە سەر دابێت. کەسانێک هەبن لە کۆمەڵگای کوردەواری بە (پێنج یان شەش ملیۆن) خانەنشین بکرێن، وە پزیشکیش بە (یەک ملیۆن)؟ ئەو شێوازەی هەنووکە پزیشکانی پێ خانەنشین دەکرێت هیچ عەدالەت و هاوسەنگی تێدا نییە؟! بۆ پزیشکێک، کە هەتا دەبێتە پزیشک پێویستی بە (٢٤) ساڵ تەمەنی هەیە، وە لە تەمەنی سی و پێنج ساڵی و درەنگتریش پزیشک دەبێتە پزیشکی پسپۆڕ! کە وەکو فەرمانبەرێتر ئەژماردی بۆ بکرێت، ئەوا: زووتر خانەنشین دەکرێت چونکە وەکو فەرمانبەرێتر نییە، بۆیە لامان باشترە کە:

أ. تەمەنی خانەنشینی پزیشکان: تەمەنی خانەنشینی پزیشکان لە فەرمانبەرێتر جوودا بکرێتەوە، وە ئاستی تەمەن بەرز بکرێتەوە. بۆ نموونە: پزیشک لە تەمەنی (٧٠) ساڵی خانەنشین بکرێت، نەک لە تەمەنی (٦٣) ساڵی.

ب. مووچەی خانەنشینی: هەروەک هەندەک چین و توویژیدی، پزیشکانیش بە (٨٠٪)ی مووچەیان خانەنشین بکرێن. واتە: (٨٠٪)ی هەمووی دوایین مووچەی، هەتا مووچەی خانەنشینەکەی بەشی ئەوە بکات لە کاتی خانەنشینی سوودی هەبێت، وە ژیانێکی خۆشی پێ بە سەر ببات.

گلەییەک لە وەزارەتی تەندروستی

یەکێک لە ئەرکە گرنگەکانی وەزارەتی تەندروستی بریتییە لە گرنگیدان بە هۆشیاری دروستی و بلاو کردنەوەی رۆشنبیری و هۆشیاری دروستی بۆ ئەوەی هەموو هاوولاتیانی وولاتەکەمان ساغ و تەندروست بن، وە دوور بن لە هەموو جۆرە نەخۆشییەک. وە لەگەل گرنگیدان بە هۆشیاری دروستی، پێویست دەکات کە وەزارەتی تەندروستی هانی هەموو ئەو هەول و کۆشش و ئەو کەسانە بدات، کە: خۆبەخشانە شان بە شانی وەزارەتی تەندروستی لە خزمەت ڕۆژنامەگەری تەنروستی و پزیشکیدان و هەول دەدەن، کە: میللەت پڕ چەک بکەن و هۆشیار بکەنەوە دەربارەی هەموو ئاریشە و گرفتە تەندروستییەکان کە تووشی کۆمەلگای کوردەواری دەبن. بەداخەوە، ئەوە بۆ ماوەی پێنچ ساڵە گۆڤاری پزیشک بە شێوەیەکی بەردەوام و بە دوای یەکدا هەموو مانگێک گۆڤاری پزیشک (کە تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکییە لە کوردستان) دەردەچێت، وە بە نەپچڕاوەیی و بە تیراژی (٦٠٠٠) دانە بەلام هەتا هەنووکە هیچ پشتگیری و یارمەتییەکی ماددیمان لە وەزارەتی تەندروستی نەبووە، وە هەموو کات بەرپرسان لەو وەزارەتە بە قسە هیچ لە خۆیان ناهێلنەوە بەلام تەنیا قسەیە و بەس. تاکە یارمەتی وەزارەتی تەندروستی بریتییە لە بەژداری کردنی مانگانەی، ئەویش تەنیا (١٠) دانە و هەموو مانگێک دە دانە بەژداری دەکەن (هەندە لەمێژیش نییە!!؟)، وە هەموو کاتێکیش وەزارەت و ئەوانەی لە وەزارەت کار دەکەن باس لە گرنگی هەبوونی گۆڤاری پزیشک دەکەن. هیواداریـن کە لەمەودوا، وەزارەتی تەندروستی هەماهەنگ و یارمەتیدەری زۆرتری گۆڤاری پزیشک بێت، وە زۆرتر ڕۆڵی کاراتر بگێڕێت.

یانەی پزیشکان

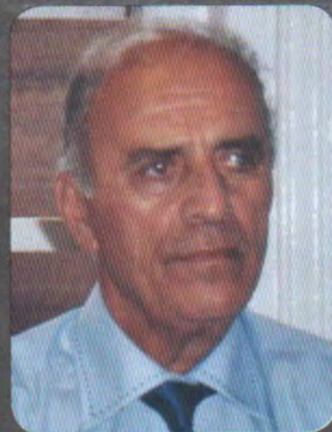


لەگەل کەم کارا بوونی سەندیکای پزیشکان و نەبوونی چالاکی ئەوتۆ و کەمتر گرد بوونەوەی هەموو پزیشکان لە ژێر چەتری سەندیکای پزیشکان، وە هەست کردن بە سستی و لاوازی لە کاری سەندیکایی! ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکان لە کاتی هەنووکەدا گلەیی ئەوەیان هەیە، کە: چۆن دەبێت چینێکی گرنگی وەکو چینی پزیشکان یانەکیان نەبێت؟! چۆن یانەی پزیشکان تێکدرا؟ ! وە ئایا بۆچی یانەی پزیشکانی کۆن، لادرا و نەما؟! ئایا دووبارە دەکرێتەوە بە یانەی پزیشکان یان پرۆژەیتر لە سەر ئەو پارچە زەوییە دروست دەکرێت؟! تکایە خەمێک لە دەردی پزیشکان بخۆن. چۆن دەکرێت، کە: لە پایتەختی هەرێمی کوردستان یانەی تایبەت بە پزیشکان نەبێت؟!

پێنووس و ویژدان

پووره هەنگێکی ناو دارستانێ
بەباڵا ئەفڕین
بۆ مژینی گوڵا، بۆ تامی خۆشی
خۆراکی شیرین.
تیایانا هەبوو بزر ئەبوون و
سەریان دائەنا لەو پێناوەدا
بۆ پاراستنی شانە و لانەیان
بەدژیانەوە شێرانە ئەدا
نموونەی بەرزی کارامەیەتی و
یاسا و رژێم و لەخۆ بوردن بوون
بۆ هەرچی تامی شیرینی هەیە
بە خەندە و بزەی لێوەوە ئەچوون
کەچی مرۆڤێ کوڵێ شیرینیی
لەسەر کاغەزێ بڵاوکردەوە
پووره هەنگەکە نەچوون بەلایا
بەکۆمەڵ خۆیان لێ ئەشاردەوە
ئەیانووت نەبا جێگە پێ و دەسمان
لە هات و چۆدا بە سەر کاغەزا
بە پێچەوانە ڕەنگ بداتەوە
وەکو پێنووسی هەندێ مرۆڤی
ئەودیوی ویژدان، لە سەنگ و نرخی
پووره هەنگیمان کەم بکاتەوە!!

سلێمانی: ١٩٨٨



خۆشەویست و مامۆستا جەنابی (کامیل ژیر) لووتفی بەخشندەیی هەمیشەیی خۆی بۆ گۆڤاری پزیشک دوو پات کردۆتەوە و دیوانە شیعرییەکەی بە دیاری بۆ گۆڤاری پزیشک ناردووە. بەڕێزیان بەڵێنی داوە کە هەموو جار لە شیعرە خۆش و پڕ مانا و بە پێزەکانیمان نەکات و بە دیاری بۆمان بنێریت. ئێمە بە ئەوپەڕی پێنازین و پێزانینەوە ئەو هەڵوێستە کوردانە و جوامێرانەی مامۆستای گەورەمان دەنرخێنین و داوا کارین لە خودای گەورە کە تەمەنێکی زۆر و ساغی و سەلامەتی پێببەخشێت و هەموو کات لە نەخۆشی بە دوور بێت دروستی باش و تەندروست بێت.

ئێمەوە و ئێوە

بە دەرچوونی ئەو ژمارەیەی گۆڤاری پزیشک، کە: ژمارە (٤٧ – ٤٨)ە، دوا ژمارەی ساڵی چوارەمە. هەر لە سەرەتای دەرچوونی گۆڤاری پزیشک، کە: ژمارە (سفر)ی لە تەمووزی ساڵی (٢٠١٠ز)ەوە دەرچووە، هەتا هەنووکە بەبەردەوامی و بەبێ پچڕان هەموو سەری مانگێک لە هەموو شار و شارۆچکەکانی هەرێمی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم دەست دەکەوێت، ئەمە جگە لەوەی کە چەند دانەیەکی بە شێوەی بەردەوام بۆ چەند وڵاتێکی جیهان دەنرێت بۆ ئەو خوێنەر و لایەن و کەسایەتییە بەڕێزانەی کە ساڵانە بە شێوەی بەردەوام بەژداریان هەیە لە گۆڤاری پزیشک، لەو وڵاتانە: ئێران، تورکیا، ڕووسیا، ئەڵمانیا، بەریتانیا. وە بە هیواین کە لە ئایندە ژمارەی وڵاتیتریش زیاد بێت، وە بەژدار بوو و خوێنەرمان لە زۆربەی ئەو وڵاتانە هەبێت کە کوردیان تێدایە یان کوردی زمان زانیان هەیە. لە کاتی ئێستادا گۆڤاری پزیشک تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی کوردییە، کە: بەو تیراژە زۆرە (٦٠٠٠) دانە، وە بەو بەردەوامییە دەرچووە و بەردەوامە لە دەرچوون بە بێ ئەوەی کە هیچ یارمەتی یان دەست گرتنێکی یان بەخشینێکی لە حکومەتی هەرێمی کوردستانەوە هەبێت بەڵکو لەسەر ئەرکی دەزگای دیدەوانی خێرخوازی بۆ بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی دەردەچێت، وە بەداهات و هەوڵ و کۆششی ئەو ستافە ماندوو نەناسەوە دەردەچێت. گۆڤاری پزیشک بە دەرچوونی ژمارە (٤٧ – ٤٧)، واتە: (٤٨ – ٤٩) ژمارەی دەرچووە هەر لە (ژمارە سفر هەتا ژمارە ٤٧ – ٤٨) دەکاتە (٤٩) ژمارە و بەردەوامیشە، وە بە پشتیوانی خوای گەورە بەردەوامیش دەبین. هەر لەبەر ئەوە بە ناوی هەردوو دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک دووبارە پەیمان بە خۆشەویستان و خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک دەدەین کە بەردەوام بین لە دەرکردنی ئەو گۆڤارە، وە هەروەها هانی زیاتر کردنی تیراژی گۆڤارەکە بدەین وبابەتی هەمەڕەنگ و هەموو بوارەکانی پزیشکی باس بکەین. ئێمە لەگەل دەستپێکی ساڵی نوێی گۆڤاری پزیشک، بە هیواین کە خوێنەران و ئەو کەسانەی کە لە بواری ڕۆژنامەگەری پزیشکی پسپۆڕییان هەیە لە ئامۆژگارییەکانیانمان نەکەن، وە هەر تێبینییەک و ئامۆژگارییەکیان هەبوو بۆمان بنێرن، ئێمەش بە پێزانین و پێزانینەوە وەری دەگرین.

دوای سەردانمان بۆ باکووری کوردستان و لە سەر داوای هەر دوو پزیشکی بەڕێز، جەنابی (د.عەلی ڕەزا) و (د.مەمەند)، بۆ هەموو ئەو بەڕێزانە ڕادەگەیەنین کە لەمەودوا توانای بڵاو کردنەوەی بابەتەکانیان لە گۆڤاری پزیشک بە (ئەلف و بێی لاتینی) دەبێت، وە دەتوانن بابەتی پزیشکی بە ئەلف و بێی لاتینی بۆ مان ڕەوانە بکەن. هەمووان سەربەستن، کە: چ بە ئەلف و بێی عەرەبی یان بە ئەلف و بێی لاتینی بابەتی پزیشکی هەنارده بکەن، وە لە ئایندەیەکی نزیکدا بەشێک لە گۆڤاری پزیشک تایبەت دەکەین بە ئەلف و بێی لاتینی، واتە: بۆ ئەو بابەتە پزیشکیانەی کە بەئەلف و بێی لاتینی دەنووسرێن.

گۆڤاری پزیشک لە چوونە ناو تەمەنی پێنج ساڵییەوە بە هەموو پزیشکانی بەڕێزی ڕادەگەیەنێت، کە: لەمەودوا دوو لاپەڕە بۆ پزیشکان تەرخان دەکرێت، هەتا ڕێکلام بۆ سەنتەر و نۆڕینگە و پسپۆڕییەکانیان بکەن. ئەو دوو لاپەڕە وەکو دەلیلی پزیشکان دەبێت، کە: هەر کەسێک بیەوێت بەدوای پزیشکێکی پسپۆڕ بگەڕێت، وە لە کوردستان لەدوای بوارێکی پسپۆڕی بۆ نەخۆشییەکەی بگەڕێت بە هۆی ئەو دەلیلەوە بیدۆزێتەوە. هەموو پزیشکانی بەڕێز، دەتوانن پەیوەندیمان پێیەوە بگرن لە ڕێگای پێگەی ئەلیکترۆنی، وەیان ئیمێلی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com)، وەیان لە ڕێگای سندووقی پۆستە (١٣/٠٨٤٥)، وەیان لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی سەرنووسەر (٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧).



پاتری

د.هەڵگورد فتح الله احمد

پاتری یان پیل بڕی دوو گرام کانزای کادیمۆمی تێدایە، ئەو کانزایەش بۆ لەشی مرۆڤ ژەهرێکی ترسناکە، بۆیە: فڕێدانی پیل لە ژینگە، دەبێتە هۆی پیسبوونێکی زۆر ترسناک. ئەم پیلە دەڕزی و دەتەقێت کادیمۆم دێتە دەرەوە، لەگەڵ ئاوی باران دەچێتە ناو سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە چونکە بە پاڵاوتن لاناکەوێت، بە هیچ شێوەیەک ناتوانی لە ئاوی خواردنەوە دەریبێنیت، لە کۆتایدا بۆ ناو گلاسی ئاو خواردنەوەیەکی پاک وپوخت و جوان، کە نازانی چ ژەهرێکی تێدایە، فەرموو بۆ ناو گەدە، ئینجا بۆ ناو خوێن. بۆیە تکایە پیل فڕێ مەدەنە ژینگە، هەر نەبێ با لە شوێنی تایبەتی زبڵداندا بێت، چونکە بڕێکی یەکجار زۆر ئاوی ژێر زەوی ژەهراوی دەکات، کە چارەسەر کردنیشی زۆر گرانە. جا کانزایی تری وەکو لیپیۆم هەمان ترسناکی هەیە، بۆیە تکایە ئەو ئامێرانەی ئەو کانزا ترسناکانەیان تێدایە، لە هەموو لایەک فڕێ نەدرێن، ژینگەی خۆمان و وەچەی داهاتووش وێران نەکەین. پێویستیش ناکات لەم کەشکەڵانە پڕ تەکنەلۆژیایە بپرسین بۆ نەخۆشی و شێرپەنجە زۆر بووە.

General Topics

ئەوی ڕۆژێ، خۆشەویستێک داوای ئەوەی کرد، کە: جیاوازی لە نێوان (بەرامبەر) وە (بەرانبەر) لە زمانی کوردیدا چییە؟ سەرچاوەی ووشەکە لە زمانی ئارامی هاتووە، کە: تیایدا (بر) واتە کوڕ، وە بەر واتە (لا). هەر ئەوەشە، کە: دەووترێت (برادەر) یان (برایی). بێینەوە سەر ووشەکانی (بەرانبەر) و (بەرامبەر)، کە: زانیمان لە کوردیدا (بەر) واتە (لا)، ئەدی نابینن کە شێخ ڕەزا، دەفەرمووی (لەمبەرم یان لەو بەرم!!) کە جگە لەمانا مەجازییەکەی و تەنز ئامێزییەکەی، بە مانای لە کیهە لایەوە دێت. (بەرامبەر) کە ووشەیەکی لێکدراوە (بەر = لا + مبەر= ڕکابەر). لە زمانی کوردیدا، وەکو لە کۆندا هاتووە کە پیتی (ر) کراوە بە (م) وە بە پێچەوانەوە، بۆیە: (ڕ)ەکە کراوە بە (م) و بووەتە (بەرامبەر) بە واتای هەر دووک ڕووەو یەک و هەر یەک بکەوێتە لایەک و لە ئاستی یەکدا بن. هەرچی (بەرانبەر)ە، ئەویش بۆ بەراورد کردنی دوو لا بەکار دێت! ووشەکە لە (بەر + ان +بەر)، واتە: دەچێتە باری (کۆ)، وە بۆ بەرواورد کردن لە نێوان دوو لا بەکاردێت، کە مەرج نییە لە ڕووی یەکەوە بن و لە هەمان ئاستەوە بن. بۆیە، لەوانەیە (ئەوەی یەکەمیان) لە تەنیشت یان لە هەورازتر یان لە خوارتر لەوەی (دووەمیان) بێت، بەلام هەر بەراووردیان لە نێوان دەکرێت.

لەگەل

ئەوی ڕۆژێ لە ناو تورمبێلی، گوێم لە یەک لە ڕادیۆکان بوو. دەیگۆت: لەگەڵمان بن؟!! کە لە ڕاستیدا لەگەڵمان هەڵەیە و ڕاستییەکەی (لەگەلمان) ڕاستتە!! تەنانەت لەگەڵمان لە (لە + گەل)، بە مانای (گەلان = گەران) دێت بەلام (لە گەلمان) بە مانای (مع)ەی عەرەبی، واتا: بە یەکەوە دێت.

مزاش

لە کۆندا لە کوردەواری هیچ ماڵێک نەبوو باراشی بە درێژایی ساڵ بەش بکات و هەر کەسەک باراشی ساڵەکی هەبووایە، مانای وابوو: دەوڵەمەندە و پشتی خۆی لێکردیتەوە!!! خەڵکەکەش ئەو زەمانی هەمووی وەک یەکبوون و کۆمپلیت باراشیان پێکدەهات لە تێکەڵەیەک لە گەنم و جۆ، کەت کەت خەڵک هەبوون کە هەموو باراشی گەنم بوو. ئەو باراشەی کە لە گەنم و جۆ پێکدەهات و دوای هاڕینی، هاردەکی لێدروست دەبوو. بەو هاردەی، دەگووترا: مزاش.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی راستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێک بێت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گوڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	ژ
ا	■	ن	ا	لا	ا	د	ن	م	ی	ج	ی	ل	ف	ی	ئ	١
ن	ک	ا	م	خ	ب	ە	ی	ە	ر	ە	ا	و	ر	ک	ا	٢
ی	ە	ن	ا	و	ک	ل	ر	ن	ن	ا	ز	ە	م	ە	ر	٣
ک	ل	■	ە	و	ە	ت	ە	ی	ا	ن	■	ە	ا	و	ە	٤
ر	ە	ک	■	ە	ر	ا	ک		ە	گ	ن	ی	ن	ا	ز	٥
و	ک	ا	ە	■	ی	ز	ا	پ	م	ر	■	ئا	ا	ل	و	٦
و	ق	ل	ە	ن		د	ا	پ	ا	ە	م		س	ی	و	٧
س	ر	ا	و	ا	ا	ا	ر	پ	ن	ی	ە	ە	ی	ە	ی	٨
ی	ع	■	ە	ن	ا	ی	ە	پ	■	■	ا	م	ر	و	خ	٩
ا	ش	ت	ن	■	ل	ە	ب		ە	ی	پ	م	■	ن	و	١٠
د	ا	ت	ا	ک	ا	ت	ی	پ	س	ی	ا	ە	ا	ا	ا	١١
ی	ر	ت	ک	ە	ی	ی	ر	ا	د	ی	د	ش	ی	د	ر	١٢
ن	ن	ت	س	و	ن		ی	ک	■	ی		ر	گ	ر	د	١٣
پ	ا	ت	ی	ک		ی	ی	ی	ی	ی	ە	ا		ا	ن	١٤
ا	ن	■	ر	ە	گ	ن	س	ا	ئ	ی	ە	و	ا	ک	■	١٥
پ	ە	ر	ب	و	ک		م	ز	ک	ی	ە	ق	ر	ە	د	١٦

شیکار سۆدۆکۆ
٤٦

٨	٢	٥	٦	١	٩	٧	٤	٣
٦	٩	١	٤	٧	٣	٨	٢	٥
٧	٤	٣	٨	٥	٢	١	٦	٩
٢	٥	٩	٧	٣	٦	٤	٨	١
١	٦	٤	٢	٩	٨	٥	٣	٧
٣	٨	٧	٥	٤	١	٦	٩	٢
٤	١	٢	٣	٨	٥	٩	٧	٦
٥	٣	٨	٩	٦	٧	٢	١	٤
٩	٧	٦	١	٢	٤	٣	٥	٨